



شهيوات شميشة الطيخ المغربي يشمل مجموعة من الأطباق المغربية التقليدية بما فيها اللحوم ، الدواجن، المنمك وأطباق المناسبات بالإضافة إلى بعض المصبرات ...

الناشر



71-15 زنقة الإمام القسطاني، الاجباب – النبار البيضاء الهائت : 19 19 12 220 - 744 – 922 240 ماكس : 19 50 50 220 ماكس : 19 19 20 25 250 ويوس

جميع حقوق الطبع محفوظة للنانا

الإيداع القانوني رقم :2004/1820 / ردمك :5-82-851-898

## سلاطة الفلفل المرقد

مقادير التريين : • شرائح الليمون الخامض

طريقة التحضير:

📤 يشوى الفلفل ويوضع في كبس منِ البلاستيك

📤 في إنّاء يوضع الثوم المدقوق، الكمون، الخل،

📤 يخفق الكل جيدا حتى يتم الحصول على

📤 يرقد القلقل في الصلصة ويحتفظ به في مكان

📤 تقدم سلاطة الفلفل المرقد مزينة بشرائح

الليمون الحامض والبقدونس مقطع.

يقطع على الطول قطعا رقبقة.

لمدة 10 دقائق، يقشر جبدا دون أن يغسل ثم

عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون والملع.



### المقادير:

- \* 2 حبات فلفل أحسر

- قليل من البقدونس مقطع
- - \* ملعقة كييرة خل
  - 🖟 ملعقة صغيرة كمون
    - ٠ ملح .

- 2 حيات قلقل أخضر
- قصان ثوم مدقوق
- 1 كأس زيت زيتون -
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض

- \* فصان ثوم مدقوق
- حام زيت للقلى
- إ ملعقة صغيرة كمون
- 🛂 ملعقة صغيرة فلفل أحمر

# المقاديه:

سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدنوس

طريقة التحصير:

📤 يغسل الباذنجان ويقطع على شكل دوائر

📤 يوضع الباذنجان في إناء ويعزك بالشوكة

حتى يلين ثم يصفى من فائض الزيت. حتى عجينة الباذنجان المصفاة في مقلاة

📤 تترك المقلاة على تأرِ متوسطة مع التحريك

لمدة 10 دفائق إلى أن تندمج كل المقادير

وتتنسم عجيئة الباذنجان بمذاق الثوم

الفلفل الأحمر، الملح والبقدوس.

السلاطة باردة أو دافئة.

نظيفة ويضاف إليها الثوم مدقوق، الكمون،

ويقلي في الزيت إلى أن يحمر من الوجهين.

- 3 حيات باذنجان
- 4 ملاعق كبيرة يقدونس مقطع

### شهيوات شميشة

# الباذنجان بالطماطم والفلفل

المقادير:

• 2 حيات باذتجان

• 2 حيات طماطم

. 3 قصوص ثوم

• لي كأس زيت · ملعقة صغيرة كمون

• ملح حسب الذوق

• زلاقة صغيرة قزير ويقدونس

• ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو

• حبة فلفل

طريقة التحضير:

- پزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات مترسطة ثم يوضع في الكسكاس
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة.

- 📤 بعد ذلك تضاف التوابل، التزير، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- 🗻 تقدم السلاطة دافتة أو باردة حسب الذوق.

### akedo:

المشوي على القحم مع اتباع نفس مراحل التحضير،

- في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على ثار خفيفة مع التحريك حتى يجف من
- 🍝 تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلى حتى يتبخر ما - الطماطم.

\* يمكن تحضير هذه السلاطة بالباذنجان المقلي أو



# الفول مشرمل

# المقادير:

- ملعقة صغيرة كمون
  - - 2 فصوص ثوم
- · زلاقة صغيرة أقزير ويقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة عصبر ليمون حامض
- 100 غ زيتون أحمر
  - - ملح • الماء

- 700غ قول أخضر
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ١٠٠٠ كأس زيت
- ليمونة حامضة مرقدة (بستعمل القشرة فقط)

طبيقة التحضير:

أنصاف دوائر

حين تقديمها.

akedo:

📤 تغسل الباريا، تسلق، تقشر وتقطع على شكل

📤 تحضر الشرمولة بالإبزار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والثوم. تنزج البارية مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى

· لاعطا ، البارية مذاقا ألذ تضاف قبصة من كر ستيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.

### شهيوات شميشة

## سلاطة البارية



# المقادير:

- 1 كلغ بارية
- ملعقة كبيرة يقدولس
- قص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير لبمون حامض
   أملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

### طبيقة التحضير:

📤 ينقى القول، يزال له الظفر يقلع من الجهة

شهيوات شميشة

المقاديم:

• 500 غ فول طري مقشر

\* 2 فصوص ثوم مدقوق

\* أ ملعقة صغيرة كمون

• ملعقة صغيرة ملع

\* ملعقة صغيرة فلفل أحمر

• 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو الزيدة المذابة

\*عصر نصف ليمونة حامضة ( اختياري )

- من يعنى المون، برائ السفلي ثم بغسل، السفلي ثم بغسل، يوضع القول في طنجرة ويضاف إليه الملح، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، نصف كمبة القزير والبقدونس، الثوم المدقوق ، الزيت وكأس كبير
- من الله القول ينضع فوق النار لمدة لم ساعة تقريبا مع إضافة القليل من الماء عند الحاجة.
- 📤 قبل إزالة الطنجرة عن النار بضاف عصير الحامض ، قشرة الليمونة الحامضة مرقدة مقطعة قطعا صغيرة . ما تبقى من القزير والبقدونس
- والزيثون. عندم الفول مزينا بقطع من قشرة اللبمون الحافض الموقد.

### abcodo:

• يمكن استعمال القول البايس بدل الفول الطري، يرقد القول اليابس ليلة كاملة في الماء ثم يحضر بنفس الطريقة مع استعمال كمية أكثر من الماء إلى أن ينضج الفول.

# طريقة التحضير:

- 🗻 تزال قشرة الفول الرقيقة، يملع ويوضع في الكسكاس ليتبخر
- عندما ينضج الغول يفرغ في إناء ويضاف إليه
   الثوم المدفوق، التوابل، الزيت أو الزيدة المذابة ثم يمعك بالشوكة.
- 📥 يقدم عجين الفول مصحوبا بعصير الليمون

11

سلاطة الفول الطري





# سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)



### المقادير:

- 4 حبات طماطم
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- 3 فصوص ثوم ولاقة صغيرة قزير ويقدونس
  - 1 كأس زيت الزيتون
  - 2 أوراق سبدنا موسى • ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- - · ملح حسب الذوق

# طبيقة التحضير:

- 📤 تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع
- 📥 يشوى القلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة
- 📤 في مقلاة يوضع الزبت، الطماطم المقطعة، أوراق سيدنا موسى والثوم المدقوق ثم يترك الكل على نار خفيفة مع التحريك حتى تجف نصف كمية ماء
- 📤 تضاف النوابل، القزبر، البقدونس والفلفل مقطع وتترك شكشوكة على النار إلى تتنسم بمذاق الفلفل
- 📤 تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

طريقة التحضير: نقشر الجزر، بغسل، يزال له القلب

📤 يسلق في الماء مع قليل من الملح لمدة

📤 يصفى الجزر من الماء ويضاف إليه

📤 يمزج الكل ويترك الجزر مرقدا لمدة

📤 تقدم سلاطة الجزر المرقد مزينة بشرائح

• من الأفضل أن يبخر الجزر بدلا من سلقه حتى

يحتفظ بمذاقه وقيمته الغذائية.

ل ساعة قبل تقديمه.

الليمون الحامض.

abecia:

الثوم المدقوق، التوابل ، عصير الليمون

الحامض أو الخل،الزيت، القزير والبقدونس.

ويقطع على شكل أنصاف دوائر.

10 دقائق:

### المقاديم:

شهيوات شميشة

- ٤ طماطم • ملعقة صغيرة بقدونس مقطع
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- م ليمونة حامضة مرقدة
  - \* قص ثرم مقطع phi "

### 15

سلاطة الطماطم بالليمون الحامض

### شهيوات شميشة

### سلاطة الجزر مرقد

# المقادير:

- ځ کلغ جزر
- 2 فصوص من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة خل أوعصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيئون
- ملعقة كبيرة قزير وبقدونس مقطع
  - ملعقة صغيرة كمون
- الله ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
  - ٠ ملح

### شهيوات شميشة

# سلاطة اللوبي

# طريقة التحضير:

طريقة التحضير:

تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.

📤 تقطع قشرة الليمون الحامض إلى مربعات صغيرة.

خي إناء تمزج الطماطم مع البقدونس مقطع، الملح

بمزج الكل جيدا وتقدم السلاطة باردة مزينة بشرائح

رقيقة من اللبمون الحامض.

والزيت، تضاف إليهم قطع الليمون الحامض المرقد

- 📤 تنقى اللوبيا، تقطع ، تغسل وتسلق في ما ، غلبان مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق،
  - 📤 يعد سلقها تصفي من الماء.
- 📤 في وعاء يمزج عصير الحامض، الثوم مدقوق، الفلفل الأسود ، الملع والزيت، يخفق الكل ثم يضاف البقدونس مقطع.
- 📤 تمزج اللوبيا ساخنة مع الصلصة وتترك لبضع دقائق حتى تتشربها ثم تقدم دافئة.

### aboodo:

• لتحضير سلاطة اللوبيا لابد من اختبار اللوبيا صغيرة الحجم ورقيقة.



### • 250 غ لوبيا خضراء

- قص ثرم مدقوق
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- \* ملعقتان كبيرتان زيت
- \* ملعقتان كبيرتان عضير الحامش أبزار) ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- العقة صغيرة ملع

### سلاطة الطماطم والفلفل



- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- الليمون الحامض
- ألمعقة صغيرة كمون
- 18

ملحوظة:

يسهولة دون استعمال الماء.

الذي تحتويه الخضر.

### شهيوات شميشة

### القرء معسل



### طبيقة التحضير:

- المقادير: • 4 كلغ قرع أحمر
- 200 غ زبدة 150 غ سكر سنيدة
- 100 عَ جوز (كركاع)
- الله على معبر ماء الزهر
- 1 ملعقة صغيرة مسكة حرة
  - قبصة ملح

### مقادير الترييه:

- 200 ∮سكر سنيدة
- حیات جوز (کرگاع)
  - ملعقة كبيرة ما •

📤 في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم،الكمون، الملح، الزيت وعصير الحامض.

🍲 تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.

عتدما يشوى الفلفل بوضع في كيس من البلاستيك

ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم

السلاطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء

📤 يقشر القرع ويقطع على شكل مربعات متوسطة،

📤 عندماً ينضج القرع يقرع في مقلاة، بضاف إليه الملح، المسكة حرة مدقوقة، السكر سنيدة، الزيدة

وماء الزهر ثم يترك على نار متوسطة مع التحريك. المستمر لمدة نصف ساعة أو أكثر إلى أن يصبح

📥 يحمص ( يحمر ) الجوز في الفرن لمدة 10 دقائق،

📤 تي كصرولة يوضع السكر سنيدة والماء على نار

تصفف كويرات القرع المعسل في طبق التقديم
 وتزين بكاراميل السكر وأتصاف الجوز ( الكركاع ).

يكسر ويضاف إلى القرع المعسل ثم تحضر من القرع

يوضع في الكسكاس لينضج بالبخار.

الون القرع بني ويجف تماما من ماء الزهر.

خفيفة إلى أن نحصل على كراميل.

كويرات من حجم الجوزة.

الغذائي لمدة 10 دقائق حتى نتمكن من تقشيره

# طريقة التحضير: 📤 تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع 👛 يشوى الفلفل. تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة. 📤 تقشر البصلة وتقطع رقيقة.

### المقادير:

- ملعقتان كبيرتان عصبر
- ملح حسب الذوق

شهيوات شميشة

# سلطة بالبرتقال والزيتون



### طريقة التحضير:

- 📤 يقشر البرثقال ويقطع مربعات صغيرة، ينقى الزيتون الأسود من الغظم ثم يقطع مربعات.
- 📤 في إناء يمزج الليمون مع الزينتون الأسود ثِمْ يضاف إليهم الملح، القلقل الأحمر وزيت أركان.
- 📤 تغطى السلطة وتوضع في الثلاجة، ثقدم سلطة الليمون بالزيتون باردة.

# المقادير:

- 2 حيات برتقال
- 80غ زيتون أسود
- 2 ملاعق كيبرة زيت أركان
- أ ملعقة ملح
   أ ملعقة فلفل أحمر حلو

21

# سلاطة الطماطم والكبار



### المقادير:

- 3 طماطم
- المعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
  - 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فص ثوم مقطع
   قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
  - ملعقة كبيرة كيار مرقد في الخل

📤 تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعا

📤 تمزج الطماطم مع التوابل والزيت، تضاف

طريقة التحضير:

- إليها قطع الليمون الحامض المرقد، الثوم مقطع والكبار.
- 🃤 يمزج الكل جيدا وتقدم السلاطة باردة.

شهيوات شميشة

### سلاطة الفقوس بالزعتر



• 250 غ فقوس حلو

المقادير:

- ملعقتان كبيرتان خل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقة صغيرة زعتر مدقوق

# طريقة التحضير:

- 📤 يغسل الفقوس، بمسح ثم يبشر بواسطة حكاكة
- 📤 يضاف إليه الخل، سكر سنيدة، والزعتر ثم يمزج الكل.
- 📤 تقدم سلاطة الفقوس باردة . \* ملعقة كبيرة ما ، الزهر

# طريقة التحضير:

سلاطة البارية والبرتقال

- 📤 تقشر البارية، تغسل وتحك في الحكاكة الرقبقة ثم ترش
  - ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
  - 25 سنتلتر عصير برتقال

المقادير:

• 250 غ بارية

تقدم باردة.

### abedo:

• لتنسيم هذه السلاطة أكثر يمكن إضافة القليل من القرفة مدقوقة.

بالسكر سنيدة، تغطى وتوضع في الثلاجة.

قبل التقديم تسقى الباريا بعصير ألبرتقال وما ، الزهر ثم

• قبل أن نستعمل الفقوس يجب تذوقه حتى تتأكد أنه صالح

### سلاطة الجزر والبرتقال



### المقادير:

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتاشر عصير برتقال
   ملعقة كبيرة ماء الزهر
- 1 ملعقة صغيرة قرقة مدقوقة

# طريقة التحضير:

- 📤 يقشر الجزر، يغسل وبحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر ستيدة، يغطى ويوضع في الثلاجة. في قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء
- الزهر ويزين بالقرفة.



طريقة التحضير:

📤 تقشر الخضر ، تغسل وتحك في الحكاك

📤 مباشرة قبل تقديم السلاطة بضاف الملح

تمزج العناصر جيداً وتقدم السلاطة مزيناً بالكركاع أو كاوكاو.

عصير الخامض والزيت.

الرقيقة، يضاف إليها سنيدة ، تغطّي وتوضع

# سلاطة البارية والجزر



98

### Ilasky:

•250 مَ بارية • 250غ جزر

- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض أخضر
- الله ملاعق كبيرة زيت أركان أو زيت المائدة
  - ملع

### للتريين

• جوز (كرنجاع) أو كاوكاو محمص (محمر) ومقشر

# زعلوك القرعة خضراء



طريقة التحضير:

- 📥 تغسل القرعة ويزال لها الرأس والمؤخرة، تقطع على شكل دوائر سمكها 1 سنتم ثم تقلى في الزيت
- ويحتفظ بها جائبا. 📤 تغسل الطماطم، تقشر، نزال لها البذور وتقطع على شكل مربعات صغيرة.
- 🚣 توضع الطماطم في مقلاة فوق النار وتضاف إليها التوابل، زيت الزيتون، الشوم المفروم، القزير واليقدونس مقطعين.
- 🍝 بعدما تنضع الطماطم، تمعك القرعة جيدا بالقرشاة ثم تضاف لصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن يجف تماما الخلبط
- 🃤 تقدم سلاطة الزعلوك بالقرعة دافثة أو باردة مزينة يقليل من القزير الطري مقطع.
- المقادير:
- 500 ع قرعة خضراء
  - 3 حيات طماطم
- إ ملعد سغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلقل أحمر حلو \* فصان أيم مدقوق
- 2 ملاعن كبيرة زيت زيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزير ويقدونس مقطعين
  - ملح
  - زيت لنتلي

99

### البقولة



# المقادير:

- باقة من البقولة ( الخبيزة )
- زلافية بقدونس وقزير مقطعين
  - 3 فصوص ثوم
  - كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة ( مصيرة )
  - زيتون أحمر
     ملعقة كبيرة كمون
  - \* ملعقة كبيرة قلفل أحمر
    - ٠ ملح.

30

### شهيوات شميشة

### سلاطة العدس



للتقديم:

• الخل أو عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير:

3 ساعات ئم يصفى.

32

📤 ينقى العدس، يغسل وينقع في الماء لمدة

📤 في طنجرة على نار هادئة يوضع العدس مع

لتر ونصف من الماء، يضاف إليه قصوص الثوم

مدقوقة، القزبر والبقدونس مقطعين، التوابل،

الطماطم محكوكة، مركز الطماطم والزيت،

ويسقى بعصير اللبمون الحامض أو الخل.

مغطى الطنجرة ويثرك الكل ينصح. هـ عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية

### المقادير:

- \* 500غ عدس
- 2 حيات طماطم محكوكة
- ملعقة كبيرة مركز الطماطم
  - 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق كيبرة قزير ويقدونس مقطعين
  - ملعقة صغيرة كمون
- أحمر على على المسلمة على المسر على على المسلمة المس
  - أس زيت المائدة
  - ألى زيت الزيتون
    - ٠ ملع • الماء

### طريقة التحضير:

- 📤 تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة
- 📥 تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.
- 📤 بضاف لليقولة زيت الزيتون، لب رقشرة نصف اليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغبرة والتوايل.
- 📤 تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق اليقولة.
- 📤 مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار بضاف إليها الزيتون، القزير والبقدونس.
- 📤 تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقيقة من قشرة الليمون الحامض المرقد.

### akoda:

• يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.

شهيوات شميشة





No To To John

5/10/10/10

### طريقة التحضير:

- 📤 يتقع العدس في الماء لمدة 4 ساعات ثم يصفى. 📤 في طنجرة فوق النار توضع البصلة مقطعة رقبقة على الطول (مشنفة) والزبت وتترك تتقلى لمدة
- 📤 تضاف الطماطم ميشورة، الماء، التوابل وحزمة القزبر والبقدونس تغطى الطنجرة لكي تغلىء 📤 ينجر الجزر، يقسم من النصف، بزال له القلب
- ثم يقطع إلى تصف دوائر رقيقة. 📤 عندما تغلى الطنجرة يضاف العدس والجزر
- مقطع ويترك الكل قوق فار متوسطة إلى أن ينضج
- 📤 مباشرة قبل رفع الطنجرة من قوق النار تزال حزمة القزير والبقدونس ويسقى العدس يزيت الزيتون.
- لله يقدم العدس بالجزر ساخنا مرفوقا بالخل أوعصير الحامض.

### المقادير:

- 400غ عدس
- حزمة قزير وبقدولس 2 حيات طماطم ميشورة
  - 2 حيات جزر
- · إ ملعقة صغيرة قلقل أسود (ابزار) و ألم ملعقة صغيرة كمون
  - \* أي ملعقة صغيرة فرقوم
  - مُلعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
    - أس زبت مائدة
      - بصلة كيرة
      - لتر ونصف ما •

### للتقديق:

\* ملعقتان كبيرتان زيت زيتون

### اللوبيا بيضاء



طريقة التحضير:

📤 تنقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المملح لنا

📤 في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبش

قصوص الثوم، البصلة مفرومة، التوابل والرُّب ويترك الكل لبتقلى لمدة عشرة دقاتن

اللوبيا بيضاء، حزمة القزير والبقدونس ويترك الكل

📤 تروى الطنجرة بالماء تغطى وعند الغلبان تضاف

📤 عندماً تنضج اللوبيا تزال حزمة القزير واليقدونس قيل التقديم تسقى اللوبيا بزيت الزيتون وثزين

لينضج على نار متوسطة.

طريقة التحضير:

يقطع البصل إلى شرائح رقبقة.

البصل شفاقا شم يروى بالماء.

البطاطس ويتقلى المرق.

بالبصل والزبيب

🍝 تقشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات مت

📤 يوضع الزبت قي طنجرة فوق النار بضاف إلب

📤 عند الغليان تضاف البطاطس الحلوة، التوابل،

📤 تزال باقة القزبر الطري وتقدم البطاطس مؤب

الثوم المدقوق والبصل، يقلي الكل إلى أن بصبح

بالبقدونس مقطع.

### المقادير:

- ٠ 300غ لوبيا بيضا -
- عبات طماطم مبشورة
- \* حزمة قزير ويقدونس
- أي كأس صغير زيت المائدة
  - 3 فصوص ثوم

  - \* يصلة متوسطة مفرومة
- أي ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- أي ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
  - ملعقة صغيرة ملع ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحار
    - أي ملعقة صغيرة خرقوم
    - ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
    - ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

34

- - لترين ما ء

### شهيوات شميشة

# البطاطس الحلوة



## المقادير:

- \* 1 كلغ يطاطس حلوة
- 2 حبات بصل كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- الله صغيرة فزير طري
  - المائدة كأس زيت المائدة  $\frac{1}{2}$
  - 100غ زېيب
- أحلعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- قبصة زنجبيل ( سكينجبير )
- أيزار)
   ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

### شهيوات شميشة

### الحلبانة بالبيض



# المقاديم:

- يصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- أ ملعقة صغيرة فلقل أسود (إبزار)
- أُ ملعقة سعيرة فلقل أحمر حلو
- } ملعقة صغيرة زنجبيل اسكينجبير
  - \* أَ كُأْس صغير زيت الزيتون • 3 ملاعق كبيرة قزيرمقطع
  - \* 750غ جلبانة صغيرة مقشرة
    - - الماء
  - البيض عدد الأقراد

### طريقة التحضير:

- 📤 في طاجين فوق الفحم تقلى البصلة المفرومة مع الثوم المدقوق، التوابل، الزبت وملعقة كبيرة من القزير لمدة 10 دقائق.
- 📤 يضاف كأس كبير من الماء وعندما يبدأ الطاجين في الغليان تضاف الجليانة وما تبقى من القزير.
- 📤 تترك الجليانة تنضع فوق النار مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة.
- 📤 عبدما تطهى الجلبانة يققص البيض فوقها يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضح البيض.

### abosto.

· يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

### سلاطة بالحمص



### المقادير:

- » 250 غ حيص
- ٠ يصلة مفرومة
- حزمة صغيرة قزيرمقطع ٤ إ ملعقة صغيرة فلقل أسود (إبزار)
  - . قبصة كمون
    - · أ ملعقة صغيرة خرقوم
    - أي بلعقة صغيرة ملح
  - ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون

    - كأس كبير الما •

### طريقة التحصير

- 📤 ينقع الحمص في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة، بصفى ثم يقشر:
- 📥 في طنجرة على النار توضع البصلة المُفرومة، الزيت، التوايل، القرير مقطع، الحمص مقشر والماء.
- 🗻 تترك الطنجرة على نار قوية حتى الغلبان، يتخفض الناز إلى حدها الأدنى مع التحريك مِن حَيِن الآخِر إلى أن ينضج الحمص.
- 🚵 تقدم سلاطة الحمص دافقة أو باردة .

### ملحوظه:

• يترك الحمص على نار خفيفة لكي بنضج جبدا دون أن يتعجن.

طريقة التحضير:

التحريك من وقت لاخر.

الأخصر وزيت الزيئون ،

ملحوظة:

🚓 بوضع القول اليابس في طنجرة مع التوابل. الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على ثار خفيفة لبدة ساعة تقريباً مع

 عندما ينضج الفول بطحن في الطحانة الكهربائية
 أو اليدوية تم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة. 📤 تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون.

📤 يحرك الكل جيدا حتى يتدمج الزيت مع باقي العناصر لم نزال البيصارة عن النار. 👛 تقدم البيصارة ساختة مزينة بالكمون، القلقل

• يمكن نثديم البيصاره كما جاء في الوصفة مصه يشرائح البصل وشرمولة محطزة بالقزير والبقاوا

مقطعين، الكمون، القلفل وزيت الزيتون.

شهيوات شميشة

# البيصارة بالفول اليابس



### المقادير:

- 500 غ قول بايس
- 6 فصوص ثوم
- ه ملعقا صغيرة كمويز
- · ملعقة صغيرة قلقل أحمر
  - كأس زبت الزيتون
    - » ملح

• أو كلغ باداء صغير الحجم

المقاص :

شهيوات شميشة

- فضان تُؤْم = ق
- \* ملعقتان ك ان قزير ويقدونس مقطعين • 2 ملاعق الله خل أوعصير الحامض
  - 2 ملاعق نـ زيت الزيشون
    - مُلَعَقِّة كُبِيرَ إِنَّ الْمَاتَدِة
    - ملعقة صد كسون
  - \* ملعقة صد لقل أحمر حلو \* ملح

# 📤 بعدما ينضج الباذنجان، بصفى من الماء ويضاف ساخنا إلى الشرعولة حتى يتشربها جيناء 🗻 بقدم الباذنجان دافنا مسقيا بالشرمولة.

طريقة التحضير:

📤 يفسل الباذنجان ويقلح على شكل علامة ( + )

📤 يسلق الباذنجان مع قليل من الملح لمدة

نحضر الشرمولة بالقوابل، الشوم المدقوق.

15 دقيقة أو يبخر في الكسكاس إلى أن ينضج.

عصير الحامض أو الخل،الزيت، القزير

من الجهة السفلي إلى عُاية النصف.

سلاطة الباذنجان مشرمل



# البيصارة بالجلبانة اليابسة



طريقة التحضير:

تِقْرِغُ مَوَّةُ أَخْرَى فِي الطَّنْجِرَةِ.

ثم تزال البيدارة عن النار.

الأحصر وزيت الزيتون.

### المقادير:

- 500غ جليانة بايسة
- · 6 قصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ٠ ملعقة صغيرة كمون • ملعقة ضغيرة فلفل أحمر حلو

### ملحوظة:

 لربع الوقت ترقد الجلبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهيء



# شهيوات شميشة

# الحساء بالبلبولة والمخينزة



### المقادير:

- · 150غ بليولة الشعير
- ا يافة صغيرة مخبئزة ه أ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس
- صغير زيت الزيتون
  - - ٠ ملح

# طريقة التحضير:

- 📥 تغسل البلبولة عدة مرات بالماء. حتى يُتُمَ الحصول على ما ، صافي.
- المخينزة على شكل باقة المخينزة على شكل باقة
- صغيرة ويقطع الباقي. ترضع حزمة المخينزة في الماء الغلبان ويضاف إليها البلبولة،الكمون والملح.
- 📤 تشرك البلبولة على نار لخفيفة حتى تنضع مع التحريك المستمر لكي لا تلتمان
- 📤 3 إلى 5 دثائق قبل رفع الطنجرة عن الناء ثوال باقة المخيئزة وثفناف المخيئزة العفرصه والحليب المغلى أو زيث الزيتون حسب الذوق



# شهيوات شميت

### الحساء بالبلبولة



### المقادير:

- 250 غ بلبولة الشعبر
- بصلة منوسطة مفررمة حبة طماطم ميشورة ( محكوكة )
- إن ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
  - زيت الزبتون
    - - c 44 F

# طريقة التحصير:

- 📤 تغمل البلبولة عدة مرات بالماء حتى يتم الحصول على ما ، صافي،
- 📤 في طنجرة بوضع الماء. السلح، الابزار، البصلة المفرومة وحبة الطماطم محكوكة وبترك الكل على نار ڤوية حتى العَليان.
- 🍝 تضاف البليولة. تخفص النار وتنزك مثى تنضج مع التحريك من وقت لأخر.
- 📤 عندماً تنضج البلبولة نسقى بزيت الزيتون وثقدم ساخنة.

# المقاديرة

- 150 غ ــــ نبقة ٠ إ لتر حلس
- العقة حـــ ; ناقع حبوب • أ ملعقة صد إذ ثاقع مُدقوق
- ٠ الا صلاعق كــ ، زيدة بلدية
  - أفغلع

### ملحوظة

\* سكن تقديا السميدة بالنافع مرفوقة بقليل من الله و السكر.

46

### شهيوات شميشة

### حساء برقائق الخرطال



### Ilaaley :

- + 100غ رقائق الخرطال ( نوع من الحبوب }
  - 25 سئنلتر حليب
- ملعقتان كبيرتان زيدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
  - \* ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
    - لم ربصف ما اتقربها)

### absorbe

• يمكن أن لعوض رقائق الخرطال ( نوع من الحبوب) بسميذ الذرة.

# طريقة التحضير:

- 📤 في طنجرة فزق النار يترك الماء يغلني تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- لله يشرك الحساء على نار خفيفة مع الت المستمر إلى أن ينضع، 📤 يسلق اللوز، بفشر، غلمي ويجرش
- ( يهرمش). 📥 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يط
- الحليب المغلى. لله يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع
- الزيدة البلدية، العسل واللور.



حساء السميد بالنافع

طريقة التحضير:

ي البيلع رحبات التافع.

الزيدة البلدية.

47

📤 في طنجرة فوق النار بصب الماء يضاف إليه

📤 بعد غلبان الماء تضاف السميدة وتترك لتنضج

📥 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار يضاف

📤 يقدم حساء السميدة بالنافع مزينا يقطع من

الحليب المغلى والنافع المدقوق.

على نار خفيفة مع التخريك المستمر.

### الحريرة

### المقادير:

- كأس صغير عدس
- 4 ملاعق كبيرة كرانس مفروم
- ملعقة كبيرة عجبن الطماطم
- كأس صغير شعرية رقيقة

- زلاقة حمص منقوع
- 150 غ لحم الغنم
- بصلة كسرة
- ٠ 1 كلغ طماطم
- 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس مقرومين

  - ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- · أعلمقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
  - عود قرقة
  - ملعقة صغيرة سمن بلدي



• ملعقة ونصف صغيرة ملع

مقادير التزييه:

• ملعقة صغيرة حمن يلدي

• ملعقة صغيرة قزير مقروم

• ملعقة صغيرة كرافس مفروم

مقادير التدويرة:

• 150 غ دقيق

· الى كأس صغير عد

• 2 كۇوس ما •

• ملح

### طريقة التحضير:

شهيوات شميشة

- الحمد عسل، يقطع اللحم قطعا فطعا صغيرة، بنقى الدس ويغسل، تقرم البصلة ، تغسل الطمانا، وتبشر في حكاكة رقبقة.
- في طنجرة قور النار يوضع اللحم، البصل، الحمص، العدر الطماطم، القرير، البقدونس، الكرافس، النب إن السمن ولترين من الماء.
- له تترك الطنجرة من النارحتى بنضج الحمص وباقي العناص
- 📤 تروى الطنجرة النر ونصف من الماء الساخن وبعد الغليان بداف عجين الطماطم والشعرية مع التحريك لــــ 5 دقائق.
- الكب الازمة من الندويرة للحصول المناف الكبيرة المحصول على حريرة خان وخفيقة.
- التحربك المستمر إلى أن تختفي رغوة التدويرة. 📤 5 دقائق قبل رفع الحريرة عن النار تنسم بمقاه بر

📤 تنرك الحريرة تنضج على نار خفيفة مع

الحريرة

التزيين أي السمن،القزير والكرافس، ف تقدم الحريرة ساخنة مصحوبة بقطع الحامض،

### طبيقة تحضير التدويرة:

- 📤 في إناء بوضع الدقيق، الملح، الماء وعصير 📤 تمزج العناصر بالبد جيدا حتى بتم الحصول على
- عجين سائل ومنسجم. 👛 بغطى العجين ويترك في مكان ساخن لمدة ليلة
- 📤 تطرب الندريرة جيدا قبل الإستعمال.

شهيوات شميشة

### الحساء بالبلبولة والسالمية

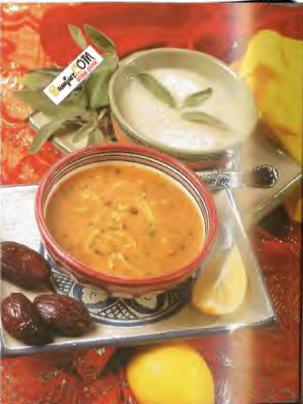


## المقادير:

- 150 غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة كالسية
- أله ملعقة صغيرة كمون
- ٠ 25 سنتلتر حلب أو كأس صغير زيت الزيتون
  - ملح

# طبيقة التحضير:

- 📤 تغسل البلبولة عدة مزات بالما الحصول على ماء صافى،
- 📤 تحزم نصف كمية السالمية عل صغيرة ويقطع الباقي.
- 📤 توضع حزمة السالمية في الماء الغل إليها البليولة، الكمون والسلح. خ منترك البلبولة على ناز خفيفة حتر
- التحزيك المستمر لكي لا تلتصق. 📤 3 إلى 5 دقائني قبل رفع الطنجرة من فوق الث
- تزال باقة السالمية وتضاف السا المقرومة ( مقطعة ) والحليب المغلى أو رُا الزيتون حسب الذوق.



# شربة بالقرع



### المقادير:

- 4 حات قرع
- حبة بطاطس
- ياقة صغيرة أزير وزعيترة طريبن
  - 30 سنتلثر حليب مغلى
    - ٠ لتر ما ٠
      - ٠ ملح

# طريقة التحضير:

- في بغسل الفرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقط في طنجرة فوق النار بقرغ الها ، ويضاف العلا القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أن والزهيشرة، تغطى الطنجرة ريشرك الكل ينض
- عندما تنشج الخضر نزال باقة الزعيترة وأنه
   ثم بطحن الكل في الطحانة الكهربائية
   تفرغ الشرية مرة أخرى في الطنجرة ويضاف
   إليها الحليب مغلي، تنزك الطنجرة فوق الناد
   لعدة 5 دقائق إلى أن تغلي.
  - الشرية ساخنة.

-14

### شهيوات شميشة

# شربة بالجزر



### المقادير:

- ا 4 حيات حزر
- العشابصلة مقرومه
  - 1 حية يطاطي
- حزماً صفيرة أُزير وزعيترة طربين
  - » 30 سنئائر خلب مغلی
    - ٠ للرفاء
    - ملح



# طريقة التحصير:

- يتقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
   في طنجرة فوق النار يفرغ الساء ويضاف إليه البلع، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البطلة مفرومة وباقة أزير والزعبترة، تغطى الطنجرة وشال الكان ينضج.
- ويشرك الكل ينضج. خ عندما تنضج الخشر تزال بافة الزعيشرة وأزبر ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربالية.
- ثفرغ الشرية مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلى وتوضع فوق الثار لمنذ
   5 دفائق إلى أن تغلى.
  - 📤 تقدر الشرية ساختة.

# الحلزون



# المقادير:

- 2 كلغ حلزون
   ملعقة كبيرة زعتر
- \* 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
  - - وحزمة صغيرة تعناع
      - ا قشرة برتقالة
  - \* 4 أوراق سيدنا موضى
  - ٠ مُلْعَقَّةٌ صَغِيرة قُلْيُو
- 2 حيات فلقل حار يايس · ملعقة كبيرة حية حلاوة
  - ملعقة كبيرة كروية
  - ملعقة كبيزة ملع
    - الماء الماء

# طبيقة التحضير:

- 📤 يغسل التحازون عدة مرات بالملح، البخل والماء الله إلى أن يصبح الناء صافيا.
- 📤 يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزا حبة حلاوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وقليو،
- 📤 يترك على تار هادئة لبيدة ساعتبن إلى أن يثط إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- 📤 عندما ينضع الحلزون بضاف القلقل العار ونت الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتنسم المرق ا القلفل الحار.
  - 📤 يقدم الحلزون ساخن مرقوق بالمرق.

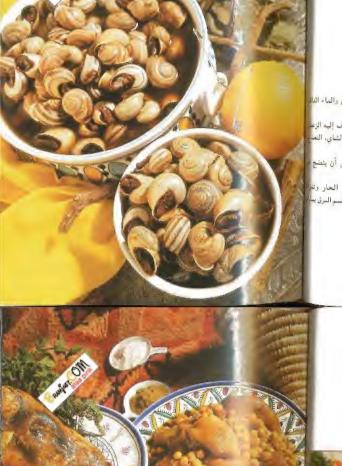
# شهيوات بالسقط











# بولفاف



# المقادير:

- كلغ كيد
   كلغ شحم دوارة الغنم رقيق
  - م مُلعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة قلقل أحمر حلو
  - ملعقة كبيرة ملح

### طبيقة التحضير:

- 📤 يشوي الكبد قوق الفحم إلى أن يتحمر ثم على شكل شرائح سمكها واحد ستتمتر لتشوى من الجهتين قوق الفحم.
- 📤 بعدما تشوى الشرائع تقطع إلى مربعات
- 📥 في طيق كبير يمزج الكمون، الثلقل أحمر والم ثم تمرر مربعات الكيد في خليط التوايا 📤 يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها ينام
- حجم ضربعات الكيد. 📤 تلف ُقطع الكيد بالشحم ثم تركب وتثنوي قوق الفحم.
- 📤 نقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوقة بالشاتم

# شهيوات شميشة

### الكبد مشرمل



### المقادير:

- 500غ كيد
- \* 4 فصوص ثوم
- زلاقة كبيرة قزير ويقدونس مقطعين
  - 1 كأس زيت المائدة
  - الزينون
     کأس ژبت الزينون
- أو لبمونة حامضة موقدة المعجود) • أليمونة حامضة طربة
  - ملعقة صغيرة كمون
  - ملعقة صغيرة قلقل أحمر

### akojako:

 لا بجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يققد ليونته.



- طريقة التحضير:
- 📤 يغسل الكيد ويوضع في ما، عُلْمان مع تُم حامضة طرية لمدة 3 دقائق، بنقى الكبد القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مري
- 📤 تقطع الليموثة الحامطة المرقدة إلى من صغيرة بضاف إلبها الفزير، البقدونس، التوا
- في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتدرك علم
- 📤 يقدم الكيد عزين بشرائح الحامض وال الأحسر

### شهبوات شهبشة

### هولات الفنمي



طبيقة التحصير:

تقطع قطعا كبيرة.

المدقوق،

📤 تقــم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء

📤 في إنا، تزقد الفزلات مع القزير، البقدولس

🚣 في مقلاة يضب الزيت ويضاف إليه اليصل واله

📤 يترك الكل قوق النار ( ليتشحر ) جتم

📤 تضال الفولات مرقدة، البسمن، أعواد الله

ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك على نار هادئة حتى تنشج القولات ويتقلى العرق

البصل ثفاقا ويجف من الساء.

الأبرار، الملح والزعفران، بغطى الإناء ويترك أ

### المقادير:

- 4 فولات
- 3 فصوص توم
- ٠ بصلة كبيرة مفرومة
- ٠ زلاقة قزير ويقدونس مقطعين
- ٠ قليل من الزعقران الحر المدقوق
- · أي ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزاز)

66

- - ملعقة صغيرة سمن
- م الم أن المائدة المائدة المائدة
- - ٠ 2 أغواذ قرقة
    - ٠ ملح

### شهيوات شميشة

# كلى الخروف



- ٠ 400غ كلي بدون شحم
- \* بصلة كبيرة مفرومة

Ilaalcu:

- ملعقتان كيبرتان قزبر ويقدونس مقطعين
  - أ كأس زيت المائدة
  - إ ملعقة صغيرة كسون
- أَسود ( إيزار )
  - قليل من الزعفران الحر

### akeda:

 يمكن إضافة قليل من السمن البلدي في أخر مرحلة طهيي الكلي.

# شهيوات شميشة



# طريقة التحضير:

- 📤 تقطع الكلي إلى مربعات متوسطة الحجم إليها بصلة كبيرة مفرومة، القزبر والبقا مقطعين والتوايل والزيت.
- 📤 يخلط الكل جيدا و يختفظ بقطع الكُلْ مكان بارد لمدة ساعة حتى تنشرب الشر
- 📤 تزضع قطع الكلي المشرملة في طلجا تصف كأس من الماء الساخن وتترك على نادية إلى أن تنضج ( يمكن إضافة الماء عند الحاح 📤 تقدم الكلي مشرملة ومزينة بقلبل من 🎚

والبفدونس مقطعين.

 ملعقة صغيرة قلفان حمر حلو ا كأس كبير ما ،

العف ليمونة حاسم ترقدة

و لم المائد المائد

» ملعقة صغيرة ك\_\_

الألقة كبيرة قزبر بالرئس مقطعين

\* زُيتُونَ أَخْضُرُ مُكَـــ ا مُسَ لِاللَّهُ }

5 5 قصوص أوم الله المن

المقاديم:

٠ لــان عجل

# لسان العجل مشرمل



# طريقة التحصير:

- 📤 يسلق لسان العجل في الماء الغليان لمدة 5 دقائق وتزال له القشرة ثم يقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- 📤 تعضر شرمولة بالثوابل، القزير والبقدونس، لب نصف ليمونة حامضة مقطع والثوم المدفوق. 📤 ترقد قطع لسان العجل في الشرمولة ' لأطول مدة
- ممكن مع الاحتفاظ بها في الثلاجة.
- 📤 ترضع قطع لسان العجل المشرملة في طنجرة ثم بضاف إليها كأس كبير من الناء الساخن وتترك على تار قوية لمدة 10 دقائق، بعد ذلك تخفض النار وبترك الكل ينضج مع إضافة قليل من الماء الساخن
- 📤 عندما تنضخ قطع اللسان بضاف إليها الزبنون وتترك الطنجرة فوق النار ليتقلى المرق،
- 📤 يقدم الطبق ساخنا ومزينا يقطع قشرة الليمون الحامض المرقد.

# طحان غنمي معمر بالبصل



### طريقة التحضير:

- 📥 يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة عن الزين حتى يصبح لونه شفاغًا، يزال من المقلاة ويوض
- 📤 يضاف إليه البقدونس والقزير مقطعين، الشع مطحون، الثوم المدفوق والتوابل ثم يمزج الخليط
- 📤 يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر بحشر البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في
- 📤 تدخل الصيتية لفرن متوسط الحرارة ما يم 25 و30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان 📤 بقدم الطحان مزبنا باليقدونس والزيتون

### ملحوظه:

- بالنسبة لطحان الغنمي بستحسن أن يشوي أوق

# المقادير:

- \* 2 طُخانُ غُنْمِي
- ملعقتان كبيرتان زيت
  - ٠ قص ئوم
- \* 2 حيات يصل مفروم · 50غ شحم الكلى مطحون
- 4 ملاعق كبيرة فزير وبقلونس
- ألمعقة صغيرة إبزار أبيض
  - \* ملعقة صغيرة كمون
  - ملعقة صغيرة فلفل أحمر
  - قليل من القلقل الجار - ملح

للتزييه : • البقدونس والزيتون

### شهيوات شميشة

### الطحان معمر بالكفتة

### للتريب :

• البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

# طريقة التحضير:

- 📤 نقاني البصلة مع الثوم المدقوق في قليل حتى بصبح لونها شفافاً.
- 📤 تضاف إليها الكفتة والتوايل ويترك الك النار مع النحريك لمدة 5 دقائق. 📤 يرفع الغُليط من قوق النار ويترك ليبرد ثم
- إليد القزير والبقدوتس. 📤 يفتح الطحان بسكين حاد ويعشى بالحشو بخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في
- 📤 تدخل الصيلية لفرن نسخن على درجة مترسطة لمارة ساعة تقريبا حتى بنضج ا
- 📤 يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شرائح ومزينا بالبقدونس، الليمون الحامض والط

### abledo:

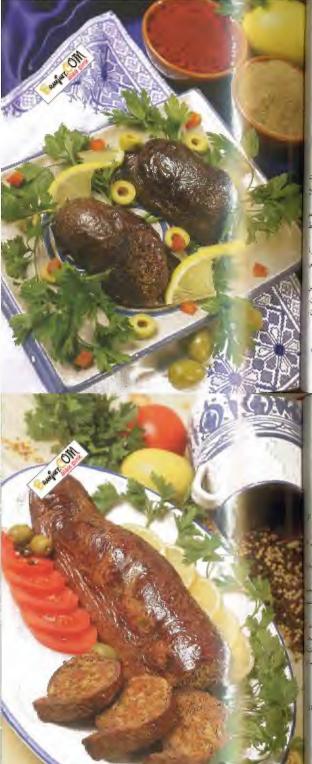
نديدا للطحان.



# المقادير:

- طحان البقر متوسط الحجم
  - ٠ 2 فصوص ثرم

    - 200ع كفتة
- 3 ملاعق كبيرة قزير ويقدونس مقطعين
  - ملعقتان كسرتان زيت - مثعقة صغيرة كمون
  - \* ملعفة صغيرة فلفل أحمر
  - \* أ ملعقة صغيرة قلفل أسود (إبزار)
    - \* قليل من القرقة
  - قليل من الزنجيبل ( كينجبير )
- قبصة من جوزة الطيب محكوكة (الكوزة) . يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو بعطي



# مخ مشرمل بصلصة الطماطم



# المقادير:

- 2 سخ غنسي
- ء 2 فصوص توم
- ملعقثان كبيرتان قزيروبقدونس مقطعين \* أي كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
  - 3 حيات طماطم
  - \* ورقة سيدنا موسى
  - الله المونة حامضة طرية
  - " مُلعقة صغيرة كمون
  - بلعقة صغيرة قلقل أحمر

### abodo:

بمكن إضافة الهريسة أو الفلفل

الأحير الحار.

### شهيوات شميشة

### لمجينة محشوة بالكفتة



### المقاديم:

- كلغ كفتة غنم  $\frac{1}{2}$  .
- - \* يصلة مفرومة
- · الله ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
  - ٠ المعقة صغيرة كمون
  - إُنَّ ملعقة صغيرة للفل أحسر

# طريقة التحصير:

- المخ ويوضع في ما ، غليان مع ثد الميان مع ثد للمورنة حامضة طربة لمدة 3 دفائق، ينفى ا من القشرة والعروق ويترك في مكان بأر 📤 تقشر الطماطم وتزال لها البدّور ثم تفا
- 📤 توضع الطماطم في طنجرة على نار هادلة بضاف إلبها الزيت، الثوم المدقوق، النوك وورقة سيدنا موسى. 🍝 عندما تتيخر نصف كمية ماء الطماطم بط
- المخ مقطع إلى أربع قطع، تغطى الطنجرة بترك الكل فوق ثار هاذئة بدون تحريلا 📤 بعدما تجف الطماطم كليا من الماء انت
- يضاف القزير والبقدونس، يعد مزور ثلائة دقا ترقع الطنجرة من فوق النار
- بقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشمائي
   الليمون الحامض.





# طريقة التحصير

- · زلافة متوسطة أرز مسلوق
- ٠ قصان ثوم مدقوقين • ملعقتان كبيرتان قزير مقطع
- ٠ أَ ملعقة كبيرة صلصة فيماطم • ملعقتان كبيرتان زيدة
  - - also "

بعجن الخلبط حتى تندمج العناصر.

في الكسكاس لمدة ألي ساعة

حرارة °180 لمدة 20 دقيقة.

📤 تقدم لمجبئة مقطعة على شكل شرائح .

### البكبوكة

# المقادير:

- درارة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب. رئة) 🍝 تفرغ الشرمولة في إناء وبضاف إليها تصف كمية الثوايا • 400غ حمص منقوع
  - وملعفة صعيرة فلقل أسود اليزارا

    - ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
      - 100م أرز

طريقة التحضير:

شكل شرمولة منسجمة.

ينضج الحمص والكرداس.

📤 تقدم البكيوكة ساختة ومزيئة بالحمص.

اليارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 × 15 سنة

عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغي

والبقدوس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط علم

الملح، الأرز، التلب، الرثة والكبد مقطعين ثم يمزج الك

نخاط جيداً لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطه

📥 في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفررا

والتوابل يضاف إلبهم. العمص، قطع الكرشة محا

📤 يعد الغلبان تخفظ النار وتدرك الطنجرة تنضج لمه

(الكرواس)، الزيث والكمية الكافية من الماء الساخن لكي

ساعتين إلى أن يصبح الحمص فتيا وبتشرب المرق

📤 تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليط



- - ء ملعقة صغيرة كمون
  - · ملعقة صغيرة خرقوم
  - - باقة تزير ويقدونس
      - \* ملح

78

- 3 حيات يصل مفروم • 5 فصوص ثوم مدقوق • إ كأس زيت المائدة • ملعقة صغيرة زنجنيل (سكينجبير)



### المقاديم:

- دوارة خروف منوسطة
- باقة قزير ويقذونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- " ليمولة حامضة مرقدة (مصيرة)
  - 200عُ زينيون أحمر كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة قلقل أسود (إبزار)
  - ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
  - « ملعقة صغيرة كمون
- · ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير) " قليل من الزعڤران
  - الساء

### دوراة الفنم بالحامض

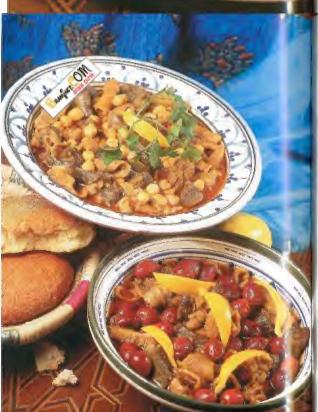
# طريقة التحضير:

- 📤 تغطس معدة الغنمي في الماء الغلبان، تكشط يقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وياقي أجزاء الدوارة ويقطع الكل غلي شكل مربعات.
- 📤 في طنجرة توضع الدوارة تضاف إليها حومة القوير والبقدونس، النود مقطع، التوابل والزيت.
- 📤 توضع الطنجرة قوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوارة ويترك الكل على نار قوية حتى الغلبان.
- 📤 تخفّص النار ويغطى الطنجرة إلى أن ننصح الدوارة (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند
- 📤 عنذما تنطنج الدوارة ( التقلية ) تطاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إئى قطع صغيرة والزبتون. 📤 تشركِ الطنجرة على نار خَفيقة ليضح دقائق إلى أن
  - 📤 ثقدم الدوارة (التقلية) ساخنة.

### ملحوظه:

يتشرب المرق

 بمكن إضانة الحمص المنقوع لمدة لبلة كاملة في الما . بعد تصفينه وذلك خلال تصف مرحلة طهي



### دوراة الغنم بالحمص



### المقادد:

- دوارة خروف متوسطة ( السقط )
  - ٠ 100غ حمص متقوع

    - ٠ 4 فضوص ثوم
- عبات طماطم میشورة ( محکزکة )
- · ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
- ٠ ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير ا
  - قليل من الزعفران



- - · بصلة مقرومة
  - ياقة قزبر ويقدونس

  - كأس زيث المائدة
  - ملعقة صغيرة قلقل أحمر حلو
    - ٠ ملعقة صغيرة كمون

# طريقة التحضير:

- نغطس معدة الغنمي في الما الغلبان، تكشط
   بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضا ب تغسل المعدة وباقي أجزا - الدرارة ويقطع الكل على شكل مربعات،
- 📤 في طنجرة توضع الدوارة بضاف إليها الحمص المنقوع البصل المفروم، الفزير مقطع، البقدونس مُقطع الثوم مدقوق: الطماطم مبشورة، التوابل
- 📤 ترضع الطنجرة قرق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوارة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- 📤 تخفض النار وتغطى الطنجرة إلى أن ننضج (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند
  - 📤 تقدم ( التقلية ) ساخنة.

- كلغ ذيل بقر ( الكعاري ) - 200ء لوبيا بيضاء بانسة

هي ات شميشة

- \* 100 عَ زبيب بدون عظم
  - 2 حيات بصل

المقادير:

- ٠ 4 فصوص ثوم مدقرقة
- ا لَقَةَ قَرْيَزِ وَيَقْدُونُسَ كاس زيت المائدة
- · بلعقة صغيرة قلقل أسود ( إبؤار )
- ا ملعقة صغيرة زنجيبل ا سكينجبير ا
  - ٠ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
  - إ ملعفة صغيرة خرقوم
    - « 2 أعواد قرفة ·
    - ٠ ملعقة صغيرة ملح « الما»

بمثاق المرق،

ذيل البقر باللوبيا بيضاء

طريقة التحضير:

الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصغي.

والبقدونس وصرة اللويبا البيضاء.

📤 تنقع اللوبيا في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة

📤 ني طنجرة بوضع البصل مقطع، الشوم مدقوق،

📤 خلال نصف مرحلة الطنبي تضأن باقة القزير

📤 عندما بنضج اللحم واللؤبيا تزال أعواد الفرقة،

📤 نصفف قطع النحم في طبق التقديم، تزين باللويبا

باقة القزير والبقدونس ثم يضاف الزيبب، تنبرك

الطنجرة فوق النار إلى أن تتشرب ريتنسم الزبيب

البيضاء والزبيب ثم تسعى بالمرق ويقدم الطبق

كاملة تصفى وتوضع في قطعة من الثوب (حياتي)

وتحزم على شكل صرة. يغسل الزبيب وينقع في

ذيل البقرمقطع قطع متوسطة، الترابل، الزيت

والكمية الكافية من الما - لكي ينضع اللحم.

### شهيوات شميشة

# ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



- 1 كلغ من ذيل البقر ( الكعاري )
  - ٠ \$ فصرص ثوم

المقادير:

- يصلة عنظمة
- 3 ملاعق كبيرة قزير مقطع
  - باقة نزير وبقدونس
- » 750غ بطاطس صغيرة
- أس ضغير زيت معزوج: ( زُبِت زُبِعُونَ وِزِيتَ المَائِدَةُ )
- 150غ زيتون أخضر مكسر ارمس لالة إ
- · مِلْعَقَةً صَغِيرةً لِلْقُلِّ أُسُود ( إِبْرَار )
- إ ملعقة صغيرة زنجيبل ا سكنتجيبر ا
  - ٠ أُ ملعقة صفيرة زعفران مدفوق
    - ملعقة صغيرة ملح
      - ه الماء



 نبي طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق،
 ذبل البكري مقطع قطع متوسطة، الثوابل، الزيت والكمية الكافية من الما، لكي ينضج اللحم 📤 خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقمة الغزير

طريقة التحضير:

- 📤 عندما ينضع اللحم نضاف البطاطس الصغيرة. 📤 مباشرة قبل إزالة الطنجرة من قوق النار بطناف الزيتون والقزير المقطع.
- 📤 تصفف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطيس والزيئون ثم نستى بالمرق ويقدم

### رأس الفنم بالجزر

لكي ينضج زأس الغنم ).

المرق لمدة 5 دفائق.

📤 يقشر الجزر وبزال له القلب ثم يقطع على شكل أما

(طولها 4 سنتمتر وسمكها 1 سنتمتر/متوسطة الح 📤 عندما ينضج رأس العُنم يزال من الطنجرة ويوضع ا

لكي ينضع في المرق، تضاف إليه قشرة الحامض الم

📤 في طبق التقديم يوضع رأس الغنم، يزين بالجزر ، الزه

وقطع ليمون الحامض ثد يسقى بالمرق وبقدم ما



# المقادير:

- 3 فصوص توم مدفوق
- ٠ إ. باقة تربر مقطع
- » ﴿ بِاقْدُ يَقْدُونُسَ مَفْظُمُ
  - 700غ جرر
- وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
  - 200 غ من الزيتون الأحمر
- ا إلى ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
  - \* ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
    - · ملعقة صغيرة ملح

# طريقة التحضير: 📤 يغسل زأس الغتم ، ويقسم من النصف ثم يزال لدال 📤 يرضع رأس الغتم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدن القزير، البقدونس،التوابل، الزيت والماء ( الكمية الك

- وأس الغلم من الحجم الصغير
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة
  - ملعقة صغيرة كمون

### akedo:

· بالنسية لرأس الغنم المستعمل فهر مشوي ، مكشوط ومفسول جيدا كما يمكن شراؤد جاهزا للاستعمال،

### شهيوات شميشة

# لحم رأس البقر باللفت المر ( المحفور )



### المقادير:

- 1 1 كلغ لحم رأس البقر
  - 4 فصوص ثوم
  - 1/2 باقة فزير مقطع
- 500غ لفت مر (محقور/غبري) ، لي كأس زيت
  - حامظة مزقدة (مصيرة)
    - عصير نصف حامضة
    - ٥ 150غ زيتون · ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
  - ملعقة كبيرة فلفل أحسر حلو ٠ ملعقة صغيرة ملح
    - لتر من الماء



# طريقة التحصير:

- 📤 يغسل لحم الرأس ويقطع.
- 📤 في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المندقوق الة البقدونس،التوابل، الزيت ولب الحامض المرقد مقطع قط
- ترقد قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة الإحتفاظ بها في مكان بارد.
- 📤 تقرع قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة. إليها الماء وتترك على نار متوسطة إلى أن تا
- 📤 يُقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة، قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأ<sup>ا</sup> 📤 عندما ينضج اللفت بضاف الزيتون ويترك لبضع <sup>وقا</sup>





### طريقة التحضير:

- 📤 تغسل الكزعبن وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع. نوضع في الطنجرة و بضاف إليها العمص، الزبت، الثوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن وتترك الطنجزة على المحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.
- منتج المرعين. هـ ساعة قبل إزالة الكرعين من قرق النار، يوضع الأرز ولصف كسة الزيب في قطعة من الشوب الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتبسريا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب. 📤 عندما تنضع الكرعين و يتشحر المرق تزال
- الطنجرة من فوق النار. 📤 عند التقديم تصغف الكرعين في الطبق، تزبن بالحمص، الزيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.

# المقادير:

- 2 كرعين عجل
- 200غ حمص منقوع
  - كأس زبت
- ٠ 8 فصوص ثوم
- إِنَّ مَلْعَقَةَ صَغَمَةً قَلْقُلُ أَسُودُ الْإِرَارِ } • ألم ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
  - ٠ إ ملعقة صغيرة قرفة
  - الله المعقدة ضغيرة كسون
  - \* صلعفة صغيرة فللمل أحمر
    - 25αغ أرز
    - » 100غ زېيب

# alcedo:

" يمكن تعويض الأرز بالقمع أو اللوبيا البيضاء.

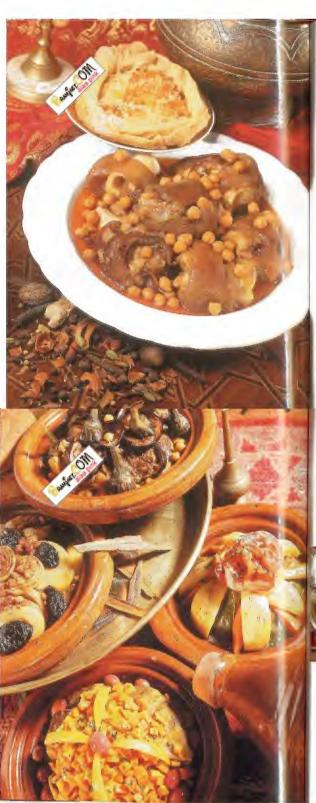
# شهيوات باللحم







قدرة





# المقادير:

- اكتلغ لحم غشم
- ا اكلغ إلا ربع بصل مقطع درائر • أي باقة فزير وبقدونس
  - ألس صفير زيث ماندة
  - · 1 كأس صغير زيث زيتون
- · إلى ملعقة صغيرة قلقل أحمر حلو
- ملغقة صغيرة قلقل أسود (إبراز)
  - $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة خرقوم بلدى
    - · أَ فِي مَلِعَقَةُ صَغِيرَةٌ رُنجِبِيلِ
      - كأسن ما ،

94

### شهيوات شميشة

# طاجين بالبطاطس القصسة



### المقادير:

- 1 كلَّغ. لحم غنم
- · يضلة مفروضة
- 750ع بطاطس قصبية
- باقة صغيرة قزير ويقدونس
- ألى صغير زيت
- · أي ملعقة صغيرة. فلفل أسود ( إبزار )
- ٠٠ أي ملعقة صغيرة زنجيل ( كينجبير )
- أله ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - نصف ليمونة حامضة طربة
- ملعقة كبيرة قزبر ويقدونس مقطعين
  - · عصير نصف ليمونة حامضة

### طاجين بالبصلة والبرقوق

# للترييه:

- ء 6 حيات برقوق • قطعة سكر
  - كأس ما •
- \* ملعقة كبيرة رُنجلان محمص (محمر)
  - 500غ زييب

### طينقة التحضيد:

- 📤 في طاجين على القحم يوضع اللحم، التوابل ، الزيت ثم يقلى الكل لمدة تصف ساعة.
- 📤 يضاف البصل المقطع ، القزير ، البقدرنس، كأس من الماء ويغطى الطاجين لينضع.
- 📤 برقد البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفي الكل من الماء:
- 📤 عندما بنضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة

طينقة التحضد:

(مع إضافة الما ، عند الحاجة).

لمدة عشر دقائق.

📤 توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها يصلة مِغْرُومَةً، الزيت ويشرك الكل يتقلى على نار خفيقة

📤 تضاف النوايل، باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الما ، ويتوك اللحم ينضج على ثار متوسطة

🍝 عندما بنضج اللحم بزال من الطنجرة وتضاف

📤 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف

📤 يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسجن ويترك السرق

📤 عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف

• يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.

فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وبزين الطيق بالقزبر

البطاطس متشرة ومغسولة للمرق لكني تنضج

عصير الليمون الحامض وليمونة حامضة مقشرة

📤 يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساختا، مزينا بالزنجلان المحمص



# طاجين بالبطاطس القصبية واللوز





### طبيقة التحصير:

- 📤 يسلق اللوز. يقشر وينقع في لتر من الماء لمدة لبلة
- 📤 توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المغرومة والزبت ويترك الكل يثقلي على النار لمدة
- 📤 تضاف التوابل، اللوز، ياقة القزير والبقدونس والماء الذي نقع فيه اللوز، تغطى الطنجرة وبترك الكل بطهي
- على نار متوسطة ( مع إضافة الماء عند الحاجة ) إلى أن ينضج اللحم.
- تضاف البطاطس المقشرة والمغسولة، تغطى الطنجرة وتتوك على النار لمدة 15 دقيقة إلى أن
- 📤 عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصلف فوقتها البطاطس ثم تستمي بالمرق وتزين باللوز.

### المقادير:

- ١٠ كلغ لخم غنم
- يصلة مفرومة
- 700 غ بطاطس قصبية
  - \* باذا قَرْبِر وبقدونس
    - (21-0 غ لوز.
- الله الله عبر زيت
- أي المعقة صغيرة فلفل أسود ( إبوار ) أو المعقة صغيرة (لجبيل ( سكينجبير )
  - لعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
    - \* قلبل من الغرقوم
      - إلى المعقة صغيرة ملح

ليقلي .

والبقدونس مقطعين،

alegão:

### طاحين بالبصل والزييب



### المقادير:

- ١٠ كلغ لحم غنو
- بصلة مفرومة
- ٠ 1 كلغ بصل
- أي كأس صغير زيث • ملعقة صغيرة سمن بلدي
- أله ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إيزار )
- الم المعقة صغيرة زنجيبل اسكينجبير ا
  - أ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
    - 4 أعواد قرفة
      - ٠ كأس ما ،
    - 100 غ زينب بلدي • إ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
    - ملعقة كبيرة سكر سنيدة

### طريقة التحضير:

- 📤 بنقع الزبيب في الماء إلى أن بنتفخ ثم يصفي 📤 نوضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة
- المفرومة والزيت ويترك اللحم ينقلي على الثار لمدة 📤 تضاف التوابل. السمن البلدي والبصل مقطع على
- شكل دوائر والماء. 📤 تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم
- والبصل ويثقلي المرق. 📤 10 دفائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار بطاف
- الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقلبل من السكر والقرفة مدفوقة.
- 📤 عند التقديم يصقف اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل، الزيب وحبات لوز مفلى.

### ملحوظة:

. يمكن تعريص اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة من أعواد القزير الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.

### شهيوات شميشة

### طاجين بالشفلور



### المقادير:

- 1 كلغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- أي ملعقة صغيرة قلقل أسود (إيزار)
- أي ملعفة صغيرة رَنجبيل (سكينجبير) 📤 تضاف باقة الفزير والبقدونس وكأس كبير من العاء
  - إ ملعقة صغيرة قلفل أحمر حلو • أ كأس صغير زيت المائدة
    - رأس شفلور أبيض
    - عصير نصف ليمونة حامضة
  - باقة قزير وبقدونس
  - ملعقة كبيرة قزير ويقدونس مقطع • كأس كبير ما •
    - ملح

📤 تقشر الطماطم، نزال لها البذور وتقطع.

طريقة التحضير:

- 📤 ترضع قطع اللحم في طلجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة الترابل والزبت ثم بنرك الكل يتقلى على ثار خفيفة لمدة 10 دفائق،
- وبترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- 📤 ينقى الشفلور وبقطع على شكل وربدات منوسطة
- القزير عندما ينضج اللحم بزال من الطنجرة مع باقة القزير والبقدونس وترضع وربدات الشفلور لكي تنضج في
- 📤 حين ينتشج الشقلور يسقى بعصير الليسون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة لبسخن.
- 📤 عند الثقديم يوضع اللحم وسط الطبق يصفف قوقه الشفلور ويسقى بالسرق ثم يزين بالقزبر والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخنا.

ه بلح . 1. .

المقادير:

١٠ كلغ لحم غنم

٠ فص ثوم مدقوق

٠ إ ملعقة صغيرة خرقوم

٠ باقة قزير ويقدونس مقطعين

٠ عصير نصف لبمونة حامضة طربة

· إ كأس صغير زيت

• 750غ بسباس

• إن ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

١٠ | ملعقة صغيرة زلجيبل الكتحبير)

· بصلة مفرومة



شهرات شميشة

# طاجين بالبسباس





### طريقة التحضير:

- 📤 توضع قطع اللحم في طنجرة، بضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزبت ثم يترك الكل يتقلى على النار لسدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضع اللحم تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- 📤 ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيدا من التراب،عندما يوشك اللحم أن ينضج بضاف
- 📤 قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دفائق بضاف القزير، البقدونس وعصير الليمون الحامض. 📤 عند التقديم توضع قطع اللحم في الطبق، تزين
  - بالبسباس وتسقى بالمرق

### طاحين بالجليانة والقوق

### المقادير:

- ألى صغير زيت
- ألى ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- إ سلعقة صغيرة زعفران حر مدقوق

- ١٠ كلغ لحم غتم
- ٠ فص ثوم مدقوق
- ٠ 1 كلغ جلبانة
- ٠ 1 كلغ قوق
- بائة تَزبر وبقدونسر
- · أَ ملعقة صغيرة فلقل أسود (إبزار)

# شهيوات شميشة

# طاجين بالخرشوف والحامض



طبيقة التحضيد:

لمدة 10 دقائق.

📤 توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إلبها البصلة مفرومة.

📤 تضاف التوابل، كأس كبير من الماء، باقة القزير

📤 بنقى الخرشوف، نزال له الخبوط، بقطع على شكل

الماء عند الحاجة إلى أن يطهى اللحم).

النوم مدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة

والبقدونس ويترك اللحم يئضج على نار مترسطة (مع إضافة

أصابع طولها 4 سنتم، يقرك بعصير اللبسون الحامض

الطري، يغسل، ينشف من الماء ويحتفظ به جانبا.

والبقدونس وتوضع أصابع الخرشوف لكي تنضع في العرق.

الموقد مقطع، الزيتون والبقدونس مقطع وبترك لمدة

📤 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة الفزير

📤 حين ينضع الخرشوف يضاف إليه الليمون الحامض

📤 يسخن اللحم ويصفف في طبق التقديم، يزين بأصابع

الخرشوف، الزيتون والليمون الحامض ويسقى الكل بالمرق.

### المقاديه:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة • قص ثوم مدقوق
- إ ملعفة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ٠ إ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- أ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - ٠ پاقة قزير ويقدونس • كأس صغير زيت مسزوج
  - (زيت المائدة وزبت الزيتون)
    - 6 رۋوس خرشوف
    - ليمونة حامضة طرية
    - ليمونة حامضة مرقدة
  - 150 غُ زُيتُونَ أُحسَ • ملعقة كبيرة يقدونس مقطع

# على نار خفيفة.

📤 تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم

طبيقة التحضيه:

بنضج على تار معندلة (مع إضافة الماء عند الحاجة). 📤 بنقى القرق والجلبانة مع الحرص على حك قلب القرق بنصف حامضة حتى لا يصبح لوله أسود.

📤 توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق والزبت ثم بترك الكل يتقلى

- 📤 عندما بنضج اللحم يزال من الطنجرة وبنرك جانبا، بوضع القوق، الجلبانة وباقة القزير والبقدونس في الطنجرة وتنرك الخضر لنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى العرق.
- 📤 تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق الخضر حتى يسخن،
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق لم يصفى المرق وبصم

### akedo:

• يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرئها رقبقة غبر خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق. · إذا كانت الجلبائة متوسطة الحجم وقلوب القوق صغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم نضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تتفتت

# طاجين باللفت البنفس





### طبيقة التحضير:

- 📤 ترضع قطع اللحم في طُنجرة يضاف إليها الزيث، البصلة مفرومة ويترك الكل يتقلى على النار لمدة
- التوابل، باقة القزير والبقدونس والماء، يشرك اللحم ينشج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.
- 📤 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزير والبقدونس ويوضع اللفت لكي ينضع في المرق. 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار بضاف الزيتون، عصبراللبسون الحامض، القزير والبقدونس
- مقطعين وبعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن. 📤 عند التقديم بوضع اللحم وسط الطبق، بزين باللقت والزيتون ثم بسقى بالمرق.

### المقاديم:

- ١٠ كلغ لحم غتم • بنالة مفرومة
- بانة قزير ويقدونس
- أي ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار) ٠٠ لعقة صغيرة زنجيل (كبنجيير)
  - أ ملعقة صغيرة خرقوم
    - الله صغيرزيت
- ( 75 ع لفت بنفسجي ( أوربكي) • ند ف ليسونة حامضة
- 10-1ع زيشون أحمر ٠ منعقد كبيرة قزير ويقدونس مقطعين
  - the.

10 دقائق على نار خفينة.

### طاحين الجلبانة واللفت



### المقاديم:

- 1 كلغ لحم غنم
- 700غ جلبانة مقشرة
- 500غ لفت • بصلة كبيرة مفرومة
- · باقة صغيرة قزير
- ملعقتان كبيرتان قزير مقطع
- · أ كأس صغير زيت • أو ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- · أ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكبنجبير)
- إ ملعقة صغيرة زعفران حر مدفوق • ملعقة صغيرة ملح

### abecdo:

اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

• بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال

### شهيوات شميشة

### طاجين بالجلبانة والبسباس



### المقادير:

- ١٠ كلغ الحم غنم
- بصلة مفرومة
- نص ئوم مدتوق · باقة صغيرة قزير طري
- · أَ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- أي ملعقة صغيرة زنجبيل اسكينجبيرا
  - أَ ملعقة صغيرة خرقوم
    - ألى صغير زيت
  - 500غ بسياس
  - 500 مُجلبانة صغيرة مقشرة
- 2 ملاعق كبيرة قزير ويقدونس مقطعين
  - ملح

### طريقة التحضير:

- 📤 توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وتترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافا. 📤 تضاف قطع اللحم والتوابل ويترك الكل يتقلي لمدة
- 📤 تروي الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضع اللحم ثم تضاف باقة القزير ويترك الكل على تار متوسطة إلى أن ينضع اللحم.
- 📤 عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللقت مع الجلبانة.
- 📤 عندما تنضع الخضر تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزير مقطع وتنرك الطنجرة فوق الثار لبضع دقائق 1 3 إلى 4 دقائق ).
- 📤 تزال باقة القزير، تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.

شهيوات شميشة

# طاحين بالزيتون مكسر (مس لالة)



# طبيقة التحضير:

- 📤 تحضر شرمولة مكونة من الثوم المدقوق، التوابل، الزبت، اثفزير والبقدونس مقطعين.
- 📤 بقطع اللحم ثم برقد في الشرمولة لمدة ساعة حتى
- 📤 يثرغ اللحم في الطنجرة مع الشرمولة، يضاف إلبه كأسان من الساء ويترك لينضج على نار خفيفة لمدة
- 📥 يضاف الزينون الأخضر المكسر ( مس لالة ) ونصف لبسونة حامضة مرفدة مقطعة مربعات.
- 📤 تغطى الطنجرة وتنرك على النار إلى أن ينضج الكل.
- 📤 عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتزين بالزيئون ونسقى بالمرق .

### المقادير:

- ٠ 1 كلغ لحم بقر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- · أ كأس صغير زيت المائدة و أن صغير زيت الزيتون
- · زلافة صغيرة قزير وبقدونس مقطعين • 400غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
  - نصف لبموتة حامضة مرقدة
  - أو ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
    - ملعقة صغيرة كمون
    - بلعقة صغيرة فلفل أحمر حلو ملعقة صغيرة سلح  $\frac{1}{2}$
- ملحوظة: • يستحسن استعمال ( هبرة ) لحم البقر لتحضير هذه الوصفة.

108

طبيقة التحضيه:

الطنجرة ويعد الغلبان تخفظ النار.

📤 نوضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إلبها البصل

مفروم، الثوم مدقوق، النوابل والزيت ثم يترك الكل

يتقلى على النار لعدة 10 دقائق، تضاف باقة الغزير

والكمية الكافية من الماء لكي بنضج اللحم، تغطى

📤 ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيدا

📤 قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق تزال

📤 عندما بنضج الكل ويتشرب المرق، توضع قطع اللحم

حزمة القزير ويضاف القزبر والبقدونس مقطعين.

في الطبق، تزين بالبسباس والجلبانة ثم تسقى بالمرق.

من التراب،عندما يوشك اللحم أن ينضج بضاف البسباس

### طاحين بالباذنجان مقلي



طبيقة التحضير:

نتحمر من الجهتين .

والبقدر ساء

📤 تغسل الطماطم. تقشر، تزال لها البذور وتقطع.

يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة وبضاف
 إليه البصل المشروم، اللوم المدفرق، الطماطم

🍐 يغسل الباذنجان ويقطع دوائر سمكها 1.5 سنتم

📤 نروى الطنجرة بالكسبة الكافية من الساء لكي

المقطعة، التوابل والزيت وبترك الكل يتقلى جيدا.

تنقى رؤوس الباذنجان من الشوك ويقطع عرفها

ينضج اللحم، بعد الغلبان تضاف رؤوس الباذنجان.

الحمص المنقوع وحزمة القزير والبقدونس

📤 نبي حمام زيت ساخن تقلبي دوائر الباذنجان حتمي

📤 عندما ينضج اللحم وينشرب المرق تزال حزمة القزير

📤 عند التقديم بصب اللحم والسرق في الطبق ويزين

برؤوس الباذنجان، الحسص والباذنجان المقلبي

# المقادير:

- ١٠ كلغ من لحم الغنم
  - بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- ه 2 قصوص لوم و ألى ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ألمعقة صغيرة زنجييل اسكينجبيرا
  - · إ ملعقة صغيرة خرقو.
  - أ كأس صغير من الزيت
  - حزمة قزير ويقدونس
  - 4 حبات باذنجان متوسطة الحجم
    - كأس صغير حمض منقوع ٠ زيت للقلي

      - · 2 كۇوس كېيرة ما -

# abredo:

شهيوات شميشة

يقلى الباذنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

# ه يوات شميشة

# طاجين بالباذنجان

طريقة التحصير:

تقشر، تزال لها البذور ونقطع.

لمدة 10 دقائق.

ينضج اللحم.

📤 يقرم الشوم مع القرير والبقدونس، تغسل الطماطير،

📤 يغسل اللحم، بقطع ويوضع في طنجرة بضاف إليه

📤 يضاف القزير، البقدونس،النثوم والساء الكافي لكني

📤 يغسل الباذنجان ثم يفلح على شكل علامة + من

📤 عندما ينضع اللحم بزال من الطنجرة ويوضع

📤 حين ينضج الباذنجان ويتقلى المرق يعاد اللحم إلى

التقديم يزضع اللحم وسط الطبق، يزين 🕹

الأسفل إلى النصف دون أن يقطع الرأس.

بالبذنجان ويسقى بالمرق ثم يقدم ساخنا.

البادُنجان فينضج في المرق.

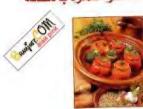
الطماطم مفطعة التوابل والزيت ثم يتزك الكل يتقلى



# Ilaaku:

- أكالغ لجم بقر ( الملج )
- \* 2 حيات طماطم صغيرة
- 3 فصوص ثوم مقرومة • باقة قزير ويقدونس
- · أ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ٠ ﴿ مِلْعَقَّةَ صَغِيرَةَ زَنجِبِيلَ (سَكِينَجِيرِ)
  - ملعقة صغيرة فلقل أحمر حلو
  - الح كأس صغير زيت
  - 750 غ باذئجان صفير الحجم
    - ملح الما ،

# طاجين الخضر معمرة بالكفتة



- الحضير الكفتة ،
  - \* 5000 \$ كفتة
- ٠٠ لعقتان كبيرتان قزير وبقدونس
  - الحليب
- 🗜 لعقة صغيرة كمون
- · أن المعقد صغيرة فلفل أحسر حلو
- - العقة صغيرة ملع

### المقادير:

- ٠ اعقتان كبيرتان يصل مفروم
- الخبر منقوعة في قليل

  - " فسان ثوم
- · أ لعقة صغيرة زنجيبل (سكينجبير)
- " قب غ جوز الطب محكوكة (الكوزة)

# الخصر

- . 3 حيات طماطم
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقة · 3 حيات فلقل

# مقادير صلصة الطماطي :

- ٠ 4 حيات كبيرة طماطم ميشورة
- ملعقة كبيرة شجين الطماطم - أ ملعقة صغيرة كمون
- · ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
  - قصان ثرم مدقوق
- ٣ ورقتان سيدنا موسى الزيتون عغير زيث الزيتون

113

# طاجين الخضر معمرة بالكفتة



### طريقة التحضير:

- 📤 في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع النوايل، البصل السفروم، الثيرم السدقوق، لب الخيز المنقوع في الحلب، القزير والبقدونس
- 🐟 تفسل الخضر، بزال لها الرأس ويفرغ لبها بواسطة ملعفة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد اليا غطاؤها.
- 📤 في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجين الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوايل. النوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويشرك الكل على نار قوية حتى الغلبان.

### : abouto

### شهيوات شميشة

### طاجين بالملوخية



### المقادير:

- 1 كلغ لحم نحتم
  - بصلة مفرومة
  - حبة طباطم
- باقة صغيرة قربر وبقدونس
  - إلى كأس صغير زبت
- إن ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- المعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ألمعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - ٠ منح 160
- 116



- 📤 تصفف الخصر المحشوة بالكفتة في الطنجرة ونخفض النار إلى أن تنضج الخضر وتتقلي
- 📤 مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخشر بالبقدونس مقطع وتسقى بزيت الزيتون.

- بمكن أن يعوض لب الخبر المبلل بالحلب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
  - لتحضير هذا الطبق يستحسن استعسال طاجين الطبن فوق الفحم.

114

# د جوات شميشة



# طاجين بالملوخية



👍 توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إلبها البصلة المفرومة، الزيث، حبة طماطم منزوعة البذور، مقشرة ومقطعة ويترك الكل بتقلى على نار خفيفة لبضع دقائق.

طريقة التحضير:

- 🝅 تضاف الترابل، بأقة القربر والبقدونس وكأس كبير من الساء، يترك اللحم بنضج على نار مترسطة (مع إضافة الماء غند الحاجة إلى أن يطهى).
- 📤 تغسل السلوخية ويزال لها الرأس وقليل من
- المؤخرة، توضع في إنا، ويضاف إليها القزير، البقدونس، تصف البصلة المفروم، وحبة الطماطم مقشرة بدون بذور ومقطعة قطعا صغيرة مع إضافة قليل من الملح والايزار.
- منج الخليط جيدا ثم يفرغ في الكسكاس حتى تتبخر الملوخية.
- 👍 عند التقديم ثوضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها الملوخية مبخرة ثم تسقى بمرق اللحم.

- يسكن تحضير الملوخية بطريقة أخرى دون استعمال الكسكاس: - بعدما تغسل الملوخية ويزال لها الرأس
- وقليل من السؤخرة، تفرغ في سلطانية من زجاج شفاف ثم توضع وسط الطنجرة 15 دقيقة قبل أن بنضج اللحم.
- تغطى الطنجرة وتسقى الملوخية من حين لأخر بمرق اللحم حنى تنضج وتتشرب مذاق
- في هذه الحالة لا يستعمل البصل وباقي العناصر المخصصة لتبخير الملوخية.

مقادير الملوخية:

• ملعقة كبيرة فزير ويقدونس مقروم

• أ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

انظر التتمة

• إ كلغ ملوخية

• حبة طماطم

• تصف بصلة مفرومة

### طاجين بالملوخية واللقيم

طبيقة التحضيه:

اضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى ).

ثم برضع في سلطانية (زلافة) من زجاج .

قليلا من الظهر.



### المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفروسة · حبة طماطم
- ٠ باقة قزير وبقدونس
- ٠ الله صغبر زبت • 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- أي ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ألم ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - عود قرقة
  - اللغ ملوخبة
     كلغ ملوخبة
  - إ كلغ لقيم ٠ ملح

📤 توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة البغرومة، الزيت، حية الطباطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة نم بنرك الكل سفلي على نار حفيفة لبضع تضاف التوابل، باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة ( مع المؤخرة عند الملوخية، يزال لها الرأس وقلبل من المؤخرة يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح

📤 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقب في المرق، توضع جانبه السلطانبة المسلونة بالملوخية، تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار خفيفة مع سقى الملوخية من حين إلى أخر بالمرق حتى تتشريه بعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع فطع اللحم وسط الطبق، يصفف فزقها اللقبم والملوخية ئم بسقى الكل بالمرق.



طريقة التحضير

عند الحاجة إلى أن بطهي).

سمكها استنم

يقدم الطيق ساخنا

📤 نقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.

📤 نوضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إلبها البصلة

📤 تضاف باقة القزير والبقدونس وكأس كبير من الناء

📤 ينقى الكرنب ويقطع على شكل قطع نصف دائرية

📤 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزير

📤 حين ينضع الكرنب ويتقلى المرق بضاف عصير

🍝 عند التقديم بوضع اللحم وسط الطبق وفوقه الكرنب

والبقدونس وتوضع قطع الكرنب لكي تنضج في المرق.

اللبمون الحامض وبعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.

ويسقى بالمرق ثم بزين بالقزبر والهقدونس مقطعين،

المفرومة، الطماطم المقطعة التوابل والزيت ثم بترك

الكل يتقلى على تار خفيقة لمدة 10 دقائق.

ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة أمع إضافة الماء



### طاجس بالكرنب

118



# I Laalcy :

- م حية طماطم كبيرة
- - - باقة قزير وبقدونسن
- ملعقة كبيرة قزير ويقدونس مقطعين

- 1 كلغ لحم بقر
- " بصلة مفرومة
- · أ ملعقة صغيرة قلقل أسود (إيزار)
- " أي ملعقة صغيرة زنجبيل اسكينجبير)
  - ا إ صلعقة صغيرة قلقل أحمر حلو
    - كأس صغير زيت المائدة
      - حية كرنب خضراء
    - عصبر نصف ليمونة حامضة
      - کأس کېير ما -

# ه بوات شمیشه

المقادير:

٠ كلغ لحم غنم

• حيات فتماظم

الله ملعقة صغيرة خرقوم

ا باللة قرير ويقدونس

• أي كأس صغير زيت

• 1550غ سلاوي

610.

100

البزار) علمقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

· ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)

له مفرومة

# طاجين بالسلاوي والطماطم





### طريقة التحضير:

- 📤 يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إلب البصلة مفرومة، الطَّماطم مقشرة، بدون بدوز ومقطعة والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- 📤 تضاف الثوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضع اللحم، يعد الغلبان تضاف حزمة القزير والبقدونس ثم تغظى الطنجرة.
- 📤 تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاري على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- 📤 عندماً بنضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- 📤 عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- 📤 عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس، يصقف اللحم في الطبق يزين بالسلاوي وبسقى بالمرق، بقدم

### طاجين السلاوي بالسمن



### المقادير:

- ا كلغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- ألم ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- أو ملعقة صغيرة زنجبيل (سكيلجبير)
   أو سلعقة صغيرة خرقوم
  - » باقة قزير وبقدونس

  - 750 م سلاوي
  - · ملعقة صغيرة سمن بلدي
    - ٠ ملح
    - ما -

### : طريقة المحضد:

- پغسل اللحم، يقطع وبوضع في طنجرة، تضاف إليه
   اليصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتقلى على نار نتوسطة
   لمدة 10 دقائق.
- تطاف التوايل والكمية الكافية من الماء لكي ينضح اللحو، بعد القلبان تطاف حزمة القزير والبقدونس ثم تغطى الطنجرة.
- تكشط نشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- الطنجرة وتوضع تطع الطنجرة وتوضع تطع الطنجرة وتوضع تطع الصلاوي لتنطيع في المرق.
- ه عندما ينطنج السلاوي وينشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.
- عند التقديم تزال جزمة الغزير والبقدونس. يصفف اللحة
   في الطبق بزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق
   ماخنا

2.6

### شهيوات شميشة

### طاجين بالجزر

# طيريقة المحصير



- ترضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الؤيت، اليصلة مفرمة والشرم مدقوق وينزك الكل يتقلي على النار لمدة 10 دفائق.
- تضاف النؤايل، باقة القزير والماء ويترك اللحم ينضج على تار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.
- خ بقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعا رقبيقة ويقصص مربعات صغيرة.
- عندما يتطبع اللحم بزال من الطنجرة وبوطبع الجزر لكي يتضع في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجزة من فوق النار يضاف الربتون وتشرة الليمون الحامض المرقد مقطعة قطعا ما ما
  - 📤 نعيد اللحم إلى الطنجرة لبسخن ،
- عند التقديم بوضع اللحم وسط الطبق، يزين پالجزر، الزيتون وقطع اللبمون الحامض السرقد ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

### abopto.

\* يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.

### المقادير:

- ٠ [ كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
   500 غ جزر
- قص ثوم مدفوق
- باقة صغيرة قزير
   كأس صغير زيت
- أله ملعقة صغيرة قلقل أسود (إبزارا
- ا الله ملعقة صغيرة زنجيبل (سكينجبير)
- ألم ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
   ألم منعقة صغيرة ملح
  - سا ۽

# اللتريه :

- ولافة صغيرة زيتون أحسر
- قشرة ليمونة حامضة مرقاة
   ملعقة صغيرة بقدونس مفروم





### تهيوات شعيشة

# طاحين بالفول



# المقادير:

- أكلغ لحم غنم
- 1 كلغ نول مقشر
- » 2 فص ئوم مدقولة
- ١ 1 حبة بصل مفرومة
- أي ملعقة صغيرة قلفل أسود (إيزار)
- المعقة صغيرة زنجبيل اسكينجبيرا
  - « لِـ ملعقة صغيرة خرقو، إلى كأس زيت
  - خومة فزير وبلدوسس
    - ٠ ملح ه ما ء

# طريقة التحضير:

- 📥 بغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة قوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الكوم مدقوق والزيث، بنوك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- 📤 تضاف التوابل، حزمة القزير والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم. تغطى الطنجرة ويعذ الغلبان تخفض التنار.
- 📤 عندما ينضح اللحم بزال من الطنجرة، بفرغ الفول
- ي حرف المعنى الفول ويتقلى المرق، يسخن اللح وبوضع في طبق التقديم، يزين بالقول ويسقى بالمرق

126

### شهيوات شميشة

# طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)

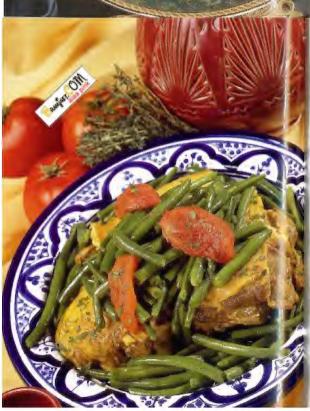


### طبيقة القدضير:

- اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق الله عنه اللحم في طنجرة فوق النوث: الله المصلة مفروجة، الثوم مدفوق والزيث: يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقاش
- 📤 تضاف التوابل. حزمة القزير والكمية الكافية من الما الينضج اللحم، تغطى الطنجرة ويعد الغليان تخفض النار،
- 📥 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة. تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغبرة ثم القزبر والبقدونس
- 📤 بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، بسخن اللحم ويوضع
- في طبق التقديم، تصفف توقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

### المقادير:

- · 1 كلغ لحم عُنم.
- · بصلة منوسطة مفرومة
  - ٠ فيص ثوم مقروم
- أي ملعقة صغيرة فلقل أسود (إيزاز)
- المحلقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير) وللج ملعقة صغيرة خرقوم
  - نباقة قزير
  - \* كأس صغير زيت
  - 750ع لوبيا خضراء
  - ٠ حبة طماطو كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزير وبقدوس مقطعين



### طاجين بالبطاطس والزيتون



### المقادير:

- \* 1 كُلْغُ لَحُمْ غَتْمُ
- بصلة مفرومة
   فص ثوم مدقوق.
- عيس توم سنبري
   أيزار)
   ملعفة صغيرة فلقل أسود (إبزار)
- الله المعقة صغيرة زنجيبل اسكينجير)
  - ولم ملعقة صغيرة خرقود
    - 3 كاس صغير زيت
  - 500غ يطاطس سغيرة مقشرة
    - البيونة حامضة مرقدة
      - 100ع زيتون أخضر
      - باقة قربر ويقدونس
        - + ملح • ما ء.

### طبقة التحضيرة

- نرضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تعناف إليها السملة مفرومة، الثوم صدفوق، باقة القزير والبقدونس، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الما-لكى ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغلبان
- تخفظ الثنار. عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع ياقة التزير والبقدونس وتوضع البطاطس الصغيرة لكي تنضع في المرق.
- حينما تنضح البطاطس بضاف الزيتون، نصف الليمونة الحامشة المرقدة مقطعة على الطول وبعاد اللحم إلى الطنجرة لبخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق. تصنف قوقد اليطاطس وبسقى بالسوق ثم يزين بالزينون وقطع الليمون الحامض.

130

### المقادير:

شهروات شعيشة

- 500غ لحم بقر
- \* بدلة كبيرة مفرومة \* أكأس صغير زيت
- أ ملعقة ضغيرة فلفل أسود (إيزار)
- أو ملعقة صغيرة فلفل اسود (إيزار)
   أو ملعقة صغيرة زنجبيل (سكيتجبير).
  - ألى ملعقة صغيرة خرقوم
  - أ ملعقة صغيرة ملع
     ماء
  - \* 500غ بطاطس حلوة
  - \* 100غ زيب ا بد لمة كبيرة مشتقة
  - ا بالترصفيرة تزير ويقدونس

### 131

طاحين بالبطاطس الحلوة والزبيب

طيقة التحضيد:

يصبح البصل شفاقا.

والبقدونس -

بتضبح اللحم يزال من الطنجرة.

📤 توضع قطع اللحم في طنجرة بضاف إليها البصل

📤 تضاف التوابل والماء تغطى الطنجرة ويترك الكل

📤 تقشرالبطاطس، تغسل ونقطع كل حبة إلى أربع

📤 عندما تنضج البطاطس بعاد اللحم إلى الطتجرة

👛 عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف

فرقها البطاطس ثم تسقى بالمرق .

مفروم، الزيث وبتنوك الكل يتقلى على الثار إلى أن

يطهى على تار متوسطة حتى بنضج اللحم، عندما

قطع ثم توضع في المرق لتنضج، يضاف إليها الزبيب،

البديلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) وباقة القزير

### شهيوات شميشة

### طاجين بالحمص



### طبيقة التحصير:

- 🚣 ينقع الحمص في الماء لبلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع
   ليتقلي إلى أن يصبح شفافا.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمن، حزمة القربر والبقدونس والماء. تغطي الطنجرة وبعد الغلبان تخفض النار.
- يعد مرور 20 دقيقة بضاف الحمص وعندما ينشيع ويتشرب العرق، يصفف اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يستقى بالعرق ويقدم ما خذا.

### abcodo:

• عند النقدم ثزال حزمة القزير والبقدونس وعود انقرفة

# المقادير:

- 1 كلغ لحم غنم
- و 4 حيات بصل مقطعة على الطول
- أيرار) ملعقة صغيرة قلفل أسود (إيزار)
- المعقة صغيرة زنجيبل اسكينجبير ا
  - الم المعقة صغيرة خرقوم
  - عود قرفة
     فليل من الرعفران الحر مدفرق
    - بين من مرسرين - إلى صغير زيت
      - ء 200 ؤ حسص - 200 ؤ حسص
  - حزمة صغيرة قزير وبقلونس
    - ملعقة صغيرة سمن بلدي
       كأس ما ،
      - ٠ ملح



### طاجين بالقرع



### المقادير:

- 1كلغ لحم غنم ( من جَيَّة الكتف )
  - يصلة مفرومة
  - 2 فصوص لوم • اكلغ قرع
  - حبة فلقل حمراء
  - حبة طماطم
  - باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزير ويقدونس مفروم
  - إ كأس صغير زيت
- أو ملعقة صغيرة فلفل أسود ا إبزار ا
- أ ملعقة صغيرة زنجبيل ( سكينجبير )
  - إ ملعقة صغيرة خرقوم

    - 2 كۈرىس كېيىرة ما ،

### طبيقة التحويب

- 📤 تُوضع قطع اللحم في طنجرة تضاك إليها البصلة المفرومة. الزيت، التوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل بتقلى على لار خفيفة ختى تصبح البصلة شفافة.
- 📤 تضاف التوايل، ياقة القزير والبقدونس والما ويترك اللحم ينضج.
- 📤 يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم بقطع. 📤 بشوى القلقل ويوضع في كبس من البلاستيك،
- يقشر، تزال له البدّور ثم يقطع قطعا طويلة. 📤 عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن بتضج ويقلى المرق.
- 📤 10 دُقَائِق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفلة الحمراء المقطعة وملعقة كبيرة من القزير
- 📤 بسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم وبزين بالقر والفلقلة الحمراء ثو يسقى بالمرق



### شهيوات شميشة

# طاجين بالكفتة



# المقادير:

- 1 كلغ كفتة

- - أي ملعقة صغيرة كمون
     أي ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- أي ملعقة صغيرة فلقل أحمر حلو
   أي ملعقة صغيرة (نجبيل ( سكينجبير )
- إ علعقة صغيرة قرفة مدقوفة
- إ ملعقة صغيرة جوز الطبب محكركة (الكوزة)

# مقادير صلصة الطماطم:

- اكلغ ونشف طماظم
  - فصبأن ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى 3 أوراق سيدنا موسى 1 كأس ضغير زيث الزيتون
- 💺 مُلعقة صغيرة كمون
- أحمر حلو
   أحمر حلو



# طريقة التخضير:

- 💣 في وعاء تعجن الكفئة جيدًا مع الترابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم العدقوق، القزير والبغدونس مقطعين ثم تحضر كزيرات صغيرة من الكفتة. 📤 تغسل الطساطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع
- 📥 توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثنوم المقروم، أرراني سيدنا مرسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلوء الملح والزبت وتشرك الطماطم تنضج على نار خَفْيْقَة إِلَى أَنْ تَشْخُر نُصْفَ كَفْيَة مَا ۖ الطماطم
- · ملعقنان كبيرتان قزير ويقدونس مقطعين 🍐 تضاف كوبرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوبة حتى ينبخر كلبا ناء الطماطم ويتشرب المرقء
- 📤 مباشرة قُبْل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف
- القزير واليقدونس مقطعين

### ملحوظه:

 عند التقديم بمكن فقص البيض فوق الكفنة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينصح البيش ويقدم مرقوقا بالشاني



### طاجين كباب بالبيض



### المقادير:

- ٠ 1 كلغ هيرة لحم غتم
- 2 حبات يصل مقرومة
- محزمة قزير ويقدونس فقطعين
- إن ملعقة صغيرة فلفل أسود البرارا
  - مُلعقة صغيرة قلقل أحير حلو
    - ء إ ملعقة صغيرة كمرن
      - مِنْعِنْهُ صَغِيرة ملح
  - ملعقة صغيرة سمن
     أس صغير زيت الزينون
    - ٠ كأس كبير ما ٠
  - البيض حسب عدد الأفراد

### abodo:

بقدم الطّاجين ساخت مرفوقا بالشاي.

# طبيقة التحضير:

- يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع

   أي إنا ، يعناف إليه البصلة مغرومة ، التوابل ، الزيت
   يحزمة القزير والبقدونس مقطعين . يغطى الإثاء
   ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب
   اللحم الشرمرلة.
- يقرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين قوق الفحم ويشاف إلبه كأس كبيرمن الماء والسعن، يغطى الطاجين ويترك قرق النار إلى أن ينتج اللحم ويجف من العرق
- ما حين المحم يفقص فرقه البيض، بقطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضع



### شهيوات شميشة

# طاجين بالسفرجل معسل



### طريقة التحصير:

- توضع قطع اللحم في طنجرة، بضاف إليها البصل
   المغزوم والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيقة لهذة عشر دقائق.
- نشاف النوابل، باقة الغزير والبغدونس وكأس كبير
   من الماء، بشرك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع
   إضافة النماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة نطع، تزال لها البذور ونقلع من جهة القشرة على شكل علامة (+).
- خه يغسل السفرجل، يملح قليلا ثم يوضع في كسكام ليتبخر ويترك على النارحتي يتضع.
- في وضع في طنجرة ﴿ كَأْسَ مِن النَّمَاءِ، السَّخَرِ سَنِيدُهُ الرَّبِدَةِ وَالفَّرْفَةَ. عَنْدَ الغُلِّيانَ يَضَافُ السَّفْرِجُلُّ وَ يَتَرَكُّ على نَارِ خَلْيَقَةُ لَمِدَةً 10 إلى 15 دَقَيْقَةً حَتَى يَتَعَسَّلُ
- عندما ينضج اللحم ويتغلى المرق تزال باقة القزير والمقدونس وأعواذ القرفة.
- پوضع اللحم والمرق في طبق النقديم ثم تصفف فوذ
   قطع السفرجل ويسقى بفلبل من المرق المعمل
   (41)

### مقادير المرق:

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزير ويقدونس
   كأس صغير زيت
- أي ملعقة صغيرة قلقل أسود ( إبزار ا
- · أَنِي مِلْعَقَةُ صَغَيْرَةَ رُثِيْبِيلَ ( سَكَيْنَجِبِير )
  - 2 أعواد قرقة
  - إ ملعقة صغيرة زعفران حر مدفوق
    - ا سنح

### لتعسيل السفرجل

- ء 1 كِلغ سفرجل
- 2 أغواد قرقة
- أي ملعقة صغيرة قرفة مدقوفة
   4 ملاعق كبيرة سكر سندة
  - 50غ زيدة



## طاجين بالسفرجل



#### المقادير:

- 1 كُلغ لحم غنم • بصلة نشنفة
  - حبة طماطم
- ٠ I كلغ سقرجل
- قص تُرم مدقوق
- ٠ باقة قزير وبقدولس
- 1/2 كأس صغير زيت
- · أ ملعقة صغيرة فلقل أسود (إيزار)
- \* إن ملعقة صغيرة زنجييل (سكينجبير)
  - ألم ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق

#### abcedo:

• عند التقديم بسخن الطبق فارغا في الفرن حنى يظل المرق ساخنا.

## ثهبوات ثبويشة

# طاجين بالطماطم المعسلة



#### المقادير:

- ١٠ كلغ لحم غتم
- يصلة مفرومة
- بَاقَةَ صَغَيْرَةً قَرْبُو وَيَقْدُونُسَ
- · الله ملعقة صغيرة فلقل أسود ( إيزار )
- أ ملعقة صغيرة زنجيبل ( سكينجيبر )
- ، أُ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق ٩ أعواد قرقة

  - ملح کأس کبير ماء

طريقة التحصير:

- 📤 توضع فظع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة ويدون بذور والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة المدة عشر دقائق.
- تضاف الثوايل، وكأس كبير من الماء وبترك اللحم يتعلج على ثار معتدلة امع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتقلع من جهة القشرة.
- عندماً ينضع اللحم يزال من الطنجرة ويترك جائبا. يوضع السفرجل وباقة القزير والبقدونس في الطنجرة
- وبترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقلَى المرق-🍝 تزال ياقة الغزبز والبقدونس ويؤضع اللحم فوق السفرجل
- 📤 عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفي المرق ويصب فوقه،

#### المقاديه:

و يوات شميشة

- ٠ ا كلغ لحم غنم ٠ بصلة مفرومة
- ١٠ كلغ بصلة صغيرة
  - ٠ . طياطم
- . أجن أنوم مدلوق
- باذة صغيرة قزير وبقدوتس 👍 كأس صغير زيت المائدة
- · لا ملعقة صغيرة فلقل أسود (إيزار)
- العقة صغيرة زنجبيل اسكينجبيرا
- 🖟 للعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - \* 2 أعواد قرقة
  - \* ما غ \* أن كأس كبير ما -

#### akedo:

يسقى بالسرق.

طاجين بالبصل الصفي

• لا نئسي حين استعنال باقة النسمة وأعواد القرقة في جميع أنواع الطاجين إزالتهما قبل التقديم

طريقة التحصير:

مترسطة لمدة 10 دقائق.

🃤 توضع قطع اللحم في طنجرة بضاف إليها الزيث، البصلة

المقرومة، الثوم المنقوق وحبة الطماطم المغشرة، بدون بدور

والمقطعة على شكل دوائر، بترك الكل يتقلى على ثار

من الماء، تغطى الطَّنجرة وتترك على ناز معتدلة حتى الغليان.

اللحم والبصل ويتقلى المزق ترفع الطنجرة عن التار.

عضاف النوابل؛ باقة الفزير والبقدرنس والكمية الكافية

📤 بقشر البصل ولا يقطع ويشاف إلى اللحم، عندما بنضع

📤 عند التقديم بصفف اللحم وسط الطيق ويزين باليصل لم



# مقادير الطماطي :

- ١٠ كلغ طماطم • إ ملعقة صغيرة قرقة مدقرقة
  - - ملح
    - ا قبصة ورد مدفوق
- ملعقتان كبيرتان عسل • فلعقتان كبيرتان سكر سنبدة
  - 5 ملائق كبيرة زيدة
  - ملعقة كيبرة ما ، ژهر

# للتزيين :

٠ زنجلان محمص

#### طريقة التحضير:

- 📤 يوضع اللحم في طنجرة بضاف إلبه الزيت والبصلة المفرومة ويقلى الكل على تار هادثة ثم تضاف إليه التوابل، باقة القرير والبقدونس وكأس كبير من الماء.
- 📤 بترك اللحم ينضع على ثار خقيقة مع إضافة الماء عند الحاجة.

#### هُ وات مُميشة

#### طاجين بالطماطم المعسلة

- 📤 في طنجرة توضع الزيدة وتضاف البيها الطماطم. الملح، القرقة. ماء الزهر، البسببيسة والورد المدقوق وبنرك الكل على نار قوبة
- 📤 عندما يتبخر الماء كليا يضاف العسل والسكر وتترك الطماطم تتعسل
- 📤 عندما ينصبح اللحم ويقلي المرق جيدا توضع قطع اللحم في طبق التقديم



#### طريقة تحضير الطماطيم المعسلة:

- 📤 تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- 📤 بعد ذلك تخفض النار وتترك الطماطم تبضج إلى أن تجف من الماء مع الحرص على التحريك من حين لأحر
- على ثار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- 📤 ترضع الطماطم المعملة فوق اللحم وتزين بالزنجلان المحمص.

#### 146

# شهيوات بالسمك



## وقواكه البحر

منفة ا



١٠ \_ غ لحم غنم الملوج أو عنق)

• ﴿ مَلَدُنَّ صَغِيرَةً زُعَفُوانَ حَرِ مَدْفُوقَ

٠ إ ملعاء صغيرة أوراق الورد

\* ملعقة صغيرة وأس الحاثوت

\* بمكن تعوس الزبدة بشحم الكلي

• 2 حات بصل • ﴿ كَأَ. صِغِيرِ زُيتُ زُيتُونَ

Sag. 100 .

البلاز مدقوقة

ا ملعقة . . . تيرة ملح

• 4 كۈرس يا:

abooto:

## المروزية 1

- للترييه : • 150غ لوز
  - 300غ زييب
- 100 عَسل أوراق ورد بلدي
- ا زنجلان محمص (محمر)

#### طريقة التحطير: المقاديم:

- 📤 فِي إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والبصل المفروم وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- 📤 توضع قطع اللحم مع خِليط البصل والتوايل في طنجرة ثقبلة ويضاف إليها الزيت، الماء والزيدة، تقطى الطنجرة وتشرك على ثار هادئة ( مع إضافة العاء عند الحاجة } إلى أن ينضَجَ اللحم جيدا.
- 📤 ينقع الزيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفع ثم بصفى . 📤 عندما يطهى اللجم ويتشرب البرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على فار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المزق.
- 📤 يسلق اللوز، يقشر ويقلي في خمام زيت ساخن أو يحمص في القرن.
- المروزية ساختة مزينة بالزبيب، الثير، أوراق الورد والزنجلان المحمص.

147



# المروزية 2



#### Ilaaku:

- 1 كلغ الحم غنم ( ملوج أو عنق ا
  - 4 فصوص ثوم مدقوقة
  - 100غ شحم كلي مطحونة
  - 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- أ فلعقة صغيرة وعقران حر مدقوق
   ملعقة ونصف صغيرة وأس الحائوت
  - ملعقة صغيرة ملح
    - ه 4 كۇرس ما ،

#### اللنزيده :

- 150غ لوز
- 300غ زبيب • 100غ عسل
- \* زنجلان محبص ال محمر ا

## ر: طيريقة التحضير:

- في إنا، تمزج الترابل مع كأس من الماء والثوم المندؤون وترقد قي هذا الخليط تطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- ترضع قطع اللحم مع خليط النوم المدقرق والتزايل في طنجرة تقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وضحم الكلي المطحون، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند العاجة) إلى أن يضع اللحم جماء
- ينتج الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفح ثم يصفى المحل
   عندما يظهي اللحم وينشرب المرق يضاف العحل
   والزبيب وتعرك الطنيعة على نار خفيفة حتى يتعمل اللحم
   ويجف نماما من العرق.
- لله اللوز، يفشر ويقلي في حمام ريت ساخن أو يحصو الم
- تقدم المروزية ساختة مزينة بالزيب، اللوز والزنجلان المحنس.

MN

#### شهيوات شميشة

#### طاجين بالتفاح معسل



# اللنزيين :

- 1 كُلُغُ تَفَاحٍ • 100غ سكر سنبدة
  - 150 ع سخر م • 150 غ ريدة
- · أع ملعشة صعيره سمن بلدي
- أصف كأس ماء زهر
   قبصة چوز طبب ( كوزة )
  - ا عصر ليمونة حامضة ا
    - ء 100غ ليز
- · ملعقة كبيرة زنجلان محمص ( محمر )

#### طبريقة التحضير:

- ه بوصع قطع اللحم في طنجرة تصاف إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتنقلي على تار خفيفة لعلة 10 دقائق.
- تعناف التوابل والكبية الكافية من الداء المنطقة
   اللحم، بعد الغليان تحقظ الثار ويترك اللحم بنضع
   على تار متوسطة إلى أن يتقلى الدق ويصبح اللحم

#### المقادير:

- ١٠ كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
   أس صغير زيت
- · أي ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
- الله ملعقة صغيرة زنجبيل اسكينجبيرا
  - » 2. أعواه فرفة
- أله ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - إ ملعقة ضغيرة ملع
    - ٠ ياء



# طاجين اللحم بالتفاح معسل



## طريقة تحضيرالتفاح:

- 📤 يغسل النقاح ونقسم كل نفاحة على العرض ويفرغ لبيها ويسقى الكل بغضنه الليمون الحامض،
- 📤 في كنسرولة قوق النَّار يفرغ السكر، الزيدة، السنن البلدي، ماء الزهر
- 📤 يوضع التفاح السبخر في الكصرولة ليتعسل في الخليط على نار خفيفة
- لمدة 10 دفائل مع تقليبه يحدر لبتعسل من جميع الجوانب دون أن يتعجن. 📤 يصفى النفاح ويحتفظ به في مكان ساخن ( القرن المسخن من قبل ).
- 📤 بسلق اللوز، يقشر، بحمر في الفرن، يطحن في الطحانة الكهربائية تم يمزج مع الخليط الذي استعمل لتعسال التفاح إلى حين الحصول على عجمة لوز لينة، تحضر منها كوبرات من حجم الجوزة بزين بها لب التفاح المغسل.
- 📤 عند التقديم يوضع اللحم وسفل الطبق. يزبن بالتفاح المعسل ويسقى بالمرق ثم يرش الكل بالزنجلان محمص.



#### المقادير:

شويوات شميشة

- ١٠ كلة إنصف الحم غنم وبسلة سرومة
  - ١٠ كلع ل
- 250ع ﴿ مسلوق ومقشر \_\_\_\_ €80 \*
- م ملعقة كرة سمن بلدي
- \* باقة صد | بقدونس طري ملعقة الميرة فلعل
- أيبض اإرا
- \* أي ملعقة مر سرة زعفران حو مدفوز

الزيدة وزيت المائدة.

• يمكن تعريض اللحم بالدجاج.

القدرة باللوز

عن النار.

aboodo:

يسقى بالمرق ويقدم ساختا.

طريقة التحضير: 📤 ينقع اللوز المقشر في الماء لمدة ليلة كاملة: 📤 توضّع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة. الزبدة والسمن ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 📤 نضاف التوابل ونصف كأس من الماء الذي نقع فيه اللوز ونترك الطنجرة حنى الغليان. يضاف البصل المقطع على

شكل تصف هلال ( مشنف )، اللوز المنقوع وباقة البقدونس.

📤 بعدما ينضج الملحم، اللوز ويتشرب المرق ترفع الطنجرة

📤 يصفف اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل واللوز لم

• تختلف مدة ظهى اللحم حسب جودته. قإذا كان نوع اللحم

المستعمل بتطلب وقتا كثيرا لطهيه ينصح بتركه ينضح في المرحلة الأولى من الطهي مباشرة بعد إضافة الساء. بعد مرور

ساعة تقريبا من طهى اللحم يضاف البصل واللوز وباقة البقدونس.

• تحضر القدرة إما بالسمن أو الزبدة كما يمكن المزج ببن

#### شهيوات شميشة

## طاجين سمك الفبر (الميرلان) كفتة



- ملعقة كيبرة عجين طماطم - ملعقة كبيرة بقدونس مقروم

  - \* قصان ثوم مفروم • ورقنان سيديا موسى
    - \* عند گراة..ن
  - الح كأس زيت زيتون
- ا العقة صغيرة كمون أجمر حلو عليه على أحمر حلو

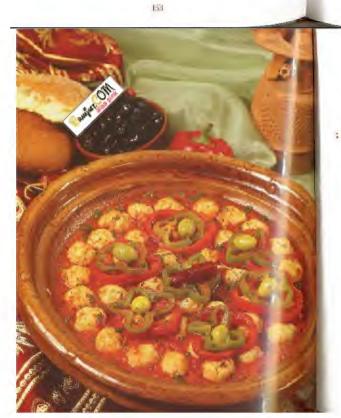
#### للنزيد

- حبة قلقل أحمر حار
- 2 حيات قلفل حمرا وخضراء
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
  - زيتون أخضر

# مقادير صلصة الطماطم: \* 4 حبات طماطم ميشورة

# المقادير:

- 500غ هرة صرلان
- ٠ فصان ثوم مددوق
- ملعقتان كيبرتان قزير ويقدونس \* 4 ملافق كبيرة أرز مسلوق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيشون
- ألم علعقة صغيرة كسون
- } بلمنة صغيرة بلقل أحسر ملو



159

# طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



#### طريقة التحوس:

- 📤 تغسل المبرلان و تنفى الهيرة من الشوك والجلف تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم بعجن الخليط جيدا بالثرم المدقوق، القزير، البقدونس، الأوز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر مئد كوبرات مترسطة الحجم
- 📤 في طنجرة نفرة الطماطم المبشورة ، البقدونس مغروم، عجين الطساحم مذاب في كأس من الساء، التوآيل. النوم مفروم أوراق سبدنا موسى، عود كرافس ونترك على نار قوية لهدة 10 دقائق إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطباطم ثم تضاف كويرات المبرلان والفلفل الأحمر الحار والفلقل مقطع دوائر،
- 📤 تغطى الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتقلى صلصة الطماطم 📤 مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار نرش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى

بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

158

#### شهبوات شميشة

#### طاجين السردين كفتة



#### طبيقة التحضير:

- 📤 بغسل السردين و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزير، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جبدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم 📤 في طنجرة تقرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجين الطماطم مذاب في تصف كأس من الماء. النوابل، الشرم المقروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرافس وتترك على نار معندلة لماة 15 دقيقة إلى أن تتبخر نصف كمية ما، الطماطم ثم تضاف كريرات السردين والفلفل الأحم
- 📤 نغطى الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتنقلى صلصة الطماطم. 📤 ساشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كوبرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى يؤيث

#### شريوات شميشة

Haalch:

• كلغ غيرة سودين

\* فصار توم مدقوق

\* أو مله - صغيرة كمون

\* 1 مـ عن كيبرة شحم غنم مطحون

• ملعفتان كبيرنان قزبر ويقدونس

المح المعد صغيرة فلفل أحمر حلو

\* ألماد : صغيرة فلقل أسود (إيزار)

#### طاحين السردين كفتة

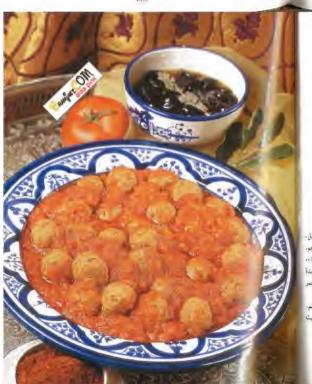


## مقادير صلصة الطماطم:

- 5 حيات طماطم مبشورة
- أ حيات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- \* مُلعقة كبيرة عجين طماطم
  - قصان ثوم مقروم
- ملعقة كبسرة يقدونس مفروم \* ورقتان سيدنا موسى

  - 2 أعواد كرانس - حية فلفل أحمر حار
  - أي كأس زيت الزيتون
  - \* أ ملعقة صغيرة كمون
- أحمر حلو عليه أحمر حلو المعردة قلفل أحمر حلو المعردة الم
  - سلح

654



## طاجين السردين مشرمل



## المقادير:

- كلغ وتصف سردين
- · 6 ملاعق كبيرة قزير وبقدرنس مقطع
  - 4 قضوص ثوم مدقوق
    - 3 طمأطم مبشورة
  - كأس زيت زينون • عصير نصف ليمونة حامضة
  - \* بىلعقة صغيرة كمون
  - ملعقة صغيرة فلفل أحس حلو
  - أي ملعقة فيغيرة فلفل حار
    - 2 أوراق سبدنا موسى

#### للترييه :

• زلافة زُينور

## طريقة التحضير:

- 📤 يغسل السردين وبزال له العمود الفقري 📤 في مهراس بدق القزير، البقدونس، الشوم والتوايل حتى يتم الحصول على شرمولة معزوجة جيدا
- 📤 قي وعاء تقرغ الشرمولة ويضاف إليها عص الحامض وزيت الزيتون.
- 📤 تحشى كل سردينة بالشرمولة من جهة الهبرة وتغطى بسردينة أخرى ثم تصفف في الطاجين
- 📤 تمزع الطماطم المبيشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أررأق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين
- في يزين السردين بالزينون، يغطى الطاجين ويترك على القحم لينضج حتى تتقلى صلصة الطماطع



#### شهيوات شميشة

## المقاديم:

- كلغ بلخ البخر (بوزروك)
  - ١٠ كلغ طماطم
- · في قصوص ثوم مدقوق • 3 ملاعق كبيرة قزير ويفدونس مقطعين
  - ٠ إ منعقة صعبرة كمون
- إبزار )
   ملعقة صغيرة قلقل أسود ١ إبزار )
  - ملعقة صغيرة فلفل أحضر حلر
    - ٠ 2 أوراق سيدنا موسى
  - 1 كأس صفير زيت الزيمون
    - 100غ زيڻون أحمر

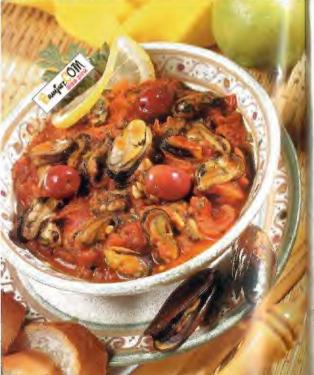
# طاجين بلح البحر (بوزروك)

# طريقة التحصير:

- 📤 تفرك قشور بلع البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى بزال عنها الرمل. يوضع في طنجرة فأرغة فوق النار لمدة 15 دنيقة حتى تفتح القشور. 📤 بأخذ بلع البحز وتقطع له اللجية ثم يحتفظ به في منکان بارد،
- 📤 تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة:
- الله الطماطم في طنجرة ويضاف إليها اللوم المفروم، القرير والبقدونس مقطعين، أوراق سيلنا موسى، التوابل والزيت ونثرك الطماطم تنضج على تار خَفَيْفَة إلى أن تتبخر من الماء.
- 📤 بضاف بلع البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة:

#### ملاحظه:

• بلح البحرلا يأخذ وقتا طريلا في الطهي، مثله مثل بافي واكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائة ولا يصبح خشنا.



#### سمك الصنور بالبصل والزبيب



للترس :

- ملعقة كبيرة سكر

• ملعقة صغيرة قرقة

طريقة التحضير:

ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.

## المقادير:

- كلغ سمك الصنور
  - 3. حبات بصل

- · إ ملعقة صغيرة خرقوم
- أي صغير زيت ماثدة

- 250غ زيبب يلدي
- الج ملعقة صغيرة ملح
- وأعملفقة صغيرة إبزار
- المعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
  - « ملعقة سمن بلدي
  - ٠ 2 أعواد قرفة

#### مقادير شرمولة:

- بصلة محكوكة
- ٠ ملعقة صغيرة سمن
- إن ملعقة صغيرة إبزار أبيض
- · أَنَّ ملعقة رُعقران حر مدقوق
  - ا أن ملعقة صغيرة ملح

#### شهيوات شميشة

Hite



#### المقادير:

- 500غ سمك الصنور
  - ٠ 500 غ يسباس
- \* بصلة كبيرة مفرومة
- ٠ قض ٿوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزير ويقدونس مقطع " قبضة من حيات النافع
- ملعقنين كبيرتين من ماء محلول النافع (النافع منقوع في الماء)
- \* \$\frac{1}{2} مَلْعَقَةً صَغَيْرَةً فَلَقُلُ أَسُودٍ ( إَبْرَار )
  - أن ملعقة صغيرة خرقوم
    - " أي ملعقة صفيرة ملح
    - ٠ لي كأس صغير زبت

    - 2 قطع ليمون حامض



## طاجين سمك الصنور بالبسباس

#### طريقة التحويد:

- 📤 في وعاء توضع البصلة المغرومة. الثوم السدقوق. الماء الذي نقع فيم النافع، القرير، البقدونس والزبت. 📤 يشرمل سمك الصنور جيدا بالخليط السابق ويرقد
- فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان
- 📤 بغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ يسبقانه
- 📤 فِي طَنْجِرة تِوضِع طِيقة من سيقان البسياس وتِصَفِّف فوقها فظع اللبمون الحامض وقطع السمك والبسباس 📤 تضاف الشّرمولة وحبات النافع ّثم تغطى الظنجرة
- وتغرك على النار المدة لي ساعه. 📤 عند النقديم بسفى السمك بالشرمولة ويصفف قوقه

#### ملاحظة:

 بمكن إضافة 100غ من الزبيب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.

## السمك المحشي



#### المقادير:

- مسكة من رزن 2 كلغ
- 250غ تمرون مقشر
- كأس أرز مسلوق
- 100ع زيتون أخضر بدون عظم 4 ملاعق كبيرة فزير طرى مفطع
- 2 ملاعق كبيرة بقدونس طري مقطع
  - · 3 قصۇص ئوم مدقوق
  - " لب نصف ليمونة حامضة مرقدة
    - \* ملعقة صغيرة كمون
  - ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو.
  - ا ملعقة كبيرة عجين طماطم
  - أحمر حاز عليه فلفل أحمر حاز
    - ٠ تصف كأس زيت زيتون

• أي ملعقة صغيرة ملح

مقادير المرق:

• 4 طماطم مبشورة • ملعقة كبيرة قزير طري مفروم

« قص ثوم مدقوق

" كأس صفير زيت زيتون

• إن ملعقة صغيرة ملح

· أ ملعقة صغيرة كمون

ء 2 أوراق سيدنا موسي

• ملعقة صغيرة فلفل أخمر حلو

#### شهيوات شهيشة

## السمك المحشي

170



#### طريقة التحضير:

- 📤 تغسل السمكة، تفتح من الظهر ثم بزال لها الشوك المركزي (السلمول). 📤 في إناء يعزج الأرز مع الريتون الأختر مقطع، الشمرون، القزير مقطع، البقدرتس مقطع،
- لب الليسرية الحامضة مغطع، الترابل، عجبن الطماطم وزيت الزبدون. 📤 في طبق يدخّل للفرز تعزج الطماطم ميشورة، القزير المفروم الثوم مدقوق، النوابل وزيت الزيتون ثم تيسط الصلصة بطريقة متساوية وسط الطبق.
- 📤 تحشى السمكة بخليط الأرز والقسرون ثم توضع في الطبق قوق صلصة الطماطم
- 📤 يزين الطبق بأورائ سيدنا موسى ثم يدخل للفرن البسخن على درجة حرارة °180 لمدة 45 دقيقة،
  - 📤 عندما ينضج السمك يترك ليبرد ويقدم دافنا.



شهروات شميشة

#### طاجين الحبارة (كلمار)



# طريقة التحضير:

- Mailey: \*.750غ جارة (كلمار)
  - 1 كلغ د ياطم
- \* 3 نصوب ثوم مدلوق \* 8 ملاعز غبيرة قزير وبقلونس مقطعين
  - وللم المعقة عبرة كمون الم ملعقة و برة فلفل أحمز حار
  - \* ملعقة صف: قلقل أحمر حلو
  - ن 2 أوراق سنة الموسى ا الكاس صدر زيت الزيتون
    - ملح
- إلى أن تتبخر من الماء. 📤 بصاف الكلمار مقطع إلى صلصة الطماطم وبشرك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة. 📤 يقدم طجين الكلمار ذاقفًا أو باردًا ليرافق أطباق السمك.

📤 يغسل الكلمار جيدا بالماء زيزال له العظم المركزي ثم

📤 تغسل الطماطم، تقشر، نزال لها البذور ثم تقطع قطعاً

يقطع على شكل دوائر أو مربعات متوسطة الحجم.

ضغيرة، توضع في طنجرة ويضاف إليها الثوم المدفرق.

القزير والبقدولس مقطعين، أوراق سيدنا موسى،

الشوايل والزيت وتترك الطماطم تنضج على تار خفيفة

#### ملاحطة

\* الكلمار لا ﴿ وقتا طويلا في الطيبي لكي بحافظ سال مذاقه وفسند الغذائبة

# طاجين الدرعي بالخضر



#### المقادير:

- كلغ ونصف سمك الدرعي
   6 ملاعق كبيرة تزير ويقدرنس مقطع
  - - 4٠ قصوص ثوم مدفوق
    - 3 طماطم
       2 حبات فلقل أخشر
    - \*3 حيات جزر \*2 أعواد الكرافس

    - \* لبمونة حامضة مرقدة • كأس زيت الزيتون
    - ملعقة صغيرة كمون
  - ٠ ملعقة صغيرة فلقل أحمر حلو
  - إ ملعقة صغيرة فلفل حار
    - 2 أوراق سيدنا نموسي
      - زلاقة زيتون أحمر

#### طريقة التحضير:

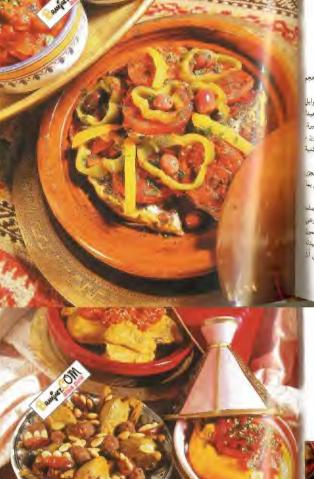
- لله يغسل سمك الدرعى ويقطع قطع ملوسطة العجم للخصير الطاجين
- 📤 في مهراس يدق القزير، البقدونس ، الثوم والتوايل حتى يتم الحصول على شربولة ممزوجة جيا يشاق إليها لب الليمرنة الحامينية مقطعا قطعا صغيرة
- 📤 في وعاء تفرغ الشرمولة وبضاف إليها زيث الزينون يمزج الكل أم ترقد قطع الدرعي في نصف كعية الشرمولة ويحتفظ بالباقيء
- 📤 تقطع العلماطم والقلفل على شكل دوائر ، ينجز الجند ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرمل الكل بغا
- 📤 تي طاجين تصفف سيقان الكرافس ، الجزر، 🍲 كمية الطماطم والفلفل ثم توضع قرقها فظع الدرش وتزين يما تبغى من الطماطم . الفلفل ، قشرة اللبع الحامض مقطعة قطعا طويلة ، الزينون وأوراق سينا موسى ، يقطى الطاجبين ويوضع فوق الفحم إلى ألَّه بنضج ثم يقدم ساخنا أو باردا.

# شهيوات بالدجاج









## الدجاج محمر (1)



#### المقادير:

- دجاجة بلدية من وزن كلغ وتصف • بصلة مقرومة
  - ٤٠ قصوص انوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة فزير وبقدونس مفرو.
  - ء <del>با</del> کاش زیت
  - · أ حامضة مرقدة
- ٠ ملعفة صغيرة سمن بلدي ١ افتياري ١
- ه للعقة صغيرة قِلقُل ممزوج أبيض وأجود الإزار
- · العقة صغيرة زنجبيل سكينجبير ا
- \* في ملعقة صغيرة زعفران حر مدفرق
  - الما •

# للنريين :

زلاقة زئون أحسر

شهيوات شميشة

## الدجاج محمر (2)



# المقادير:

- ، ديك من وزن كلغ ونصف
- ٠ 2 قصوص ثوم مدقوقين
  - ٠ 3 حبات بصل مقروم
- أ ملعقة صغيرة زعفران حو منقوق
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحسر حلو " ألى ملعقة صغيرة سسن
- ء 4 ملاعق كبيرة قزير وبقدونس
  - مقطعين
    - ولي كأس صغير زيت
    - الله ملعقة صغيرة ملح

📤 في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة النفرومة، الثوم المدفوق، القزير، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعا صغيرة، السمن، التوايل والزيف.

طريقة التحضير:

- 📤 تمزج الشرمولة جيدا ويدهن بنها الدجاج ويوضع القليل منها وسطء وبين الجلد واللحم لم تجمع الأطراف.
- 📤 في طنجرة تقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويشرك الكل ينقلي على نار خليفة لمدة 10 دقائق.
- 📤 بضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- 📤 عندما ينضج الدجاج بزال من الطُّنجرة ويفرغ الزينون في المرق ويترك لينقلي.
- 📤 يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومح

178

#### عروات شميشة

المفادير:

ا ديك مي رن كلغ ونصف

ا 2 فصوا الوم مدقوقين

الله المعفية . فسرة وعفران حر مدفوق

المعقة - جة زنجبيل اسكسنجبير)

· أَ كَأْسِ وَمِدْرُ زَيْتُ مَمْزُوجِ (زَيْتُ المَائِدُةُ

ا بصلفک ﴿ مقرومه

٠ أو ملعقة . بيرة علج

وزيب الزيري)

أحامة صغيرا أؤير مقطع





181



# طبيقة التحضير:

- 🍝 في إناء تحضر الشرمولة بالبصل المفروم، الثود المدقوق، التوابل، السمن وقليل من الهاء.
- 📤 يفرك الدجاج جيدا بالشرمولة ويوضع بعض منها ببن الجلد واللحم ثم تجمع أطراف الديك. 📤 بوضع الديك في طنجرة قوق النار مع الشرهولة
- والزيت ويترك بتقلى لمدة 10 دقائق ثم يروى بعد ذلك بالكمية الكاقية من الما - لكي ينضج، تغطى الطنجرا ويعد الغلبان تخفض النار.
- الله عندما يتطبع الدجاج بحسر في القرن أويقلى في المراد أويقلى في مقلاة مع قليل من الزيت إلى أن يتجمر من جمين
- 📤 يترك المرق فوق الثار إلى أن يجف تعاما من العاً: 📤 يقدم الدجاج محمرا ومنتقبا بالمرق،

#### طريقة التحصير:

- 📤 بقطع الدجاج ويوضع في طنجرة قوق النار، بضاف إليد البصلة مفرومة. الثوم مدقوق، التوايل والزبت.
- 📤 تنقلي قطع اللجاج لمدة 10 دقائق. يضاف إليها المقزبر مقطع والمآء الكافي لينضج الدجاج، تغطى الطئجرة وبعد الغليان تنخفض النار 📤 تندما ينضج الدجاج بزال من الطنجرة ويقلى في
- مقلاة مع قليل من الزبث الساخن أو الزيدة السمزوجة مع قليل من السمن إلى أن يتجمر.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماما من الما .
   تصفف قطع الدجاج في طبق التقديم وتسقى بالمرق.

## الدجاج مشرمل



#### المقادير:

- \* دجاجة بلدية من وزن كلغ وتصف
  - 4 قصوص ثوم مدقوق
  - ولاقة قزير وبقدونس مفروم · أ حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
  - ه الله ملعقة صغيرة إبزار الممزوج
- أبيض وأسود) أ ملعقة صغيرة زنجيسل اسكينجيس!
- إلى ملعقة صغيرة زعفران حر مدفوق
  - و لج كأس زيت • المه •

## النرس:

• زَلَاقَةُ زَيِئُونِ أَخْضَر

# طريقة التحصير:

- 📤 قى إناء تحضر الشرمولة بالثوم المدقوق، القزير، البقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعا صغيرة، السمن، الغوايل والزيت،
- 📤 تمزج الشرمولة جيدا وبدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وببن الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة
- 📤 بِعَمَانَ للطنجرة الماء الكافي لكي ينضع الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- 📤 عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الريمون في المرق ومتوك يتظلى.
- 📤 قدم الدحاج المشرمل مزينا بالسرق. الزينون وقطع الحامض مرقد.

#### ملاحظة:

• من الأحسن أن يرقد اللجاج في الشرمولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.

#### شهبوات شميشة



#### طريقة التحضير:

- 📤 في إناء تخلط البصلة المفرومة بالثوم المدقوق، القزير ، البقدونس، السمن والتوايل.
- 📤 تمزح الشرمولة حيدًا وتحشى يها الدجاجة ثم تجمع أطراقها،
- 📤 توضع الدجاجة تشخر في الكـــكاس، يغطى الكنكاس ويثقل بالمهراس ثم نتوك الدجاجة تنبخر على تار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لأخر.
- الملع والكمون.

## المقادير:

- دجاجة بلدبة من رزن كلغ ونصف
  - \* بصلة كبيرة مفرومة
  - ا فص لوم مدادق
  - زلافة كبيرة قزير وبقدولس
- ٠ علعقة صغيرة سمن بلدي · أن ملعقة صغيرة فلفل أسود (إيزار)
  - العقة صغيرة كمون المعرد

#### الخضر المبخرة للتقديم:

- الجزر
- القرع الأخضر
   الطباطم
- الفاصوليا (اللوسا)





## طاجين الدجاج بالفلفل الأحمر



#### المقاديد:

- دجاجة من وزن كلغ ونصف » 3 قصوص ثوم
- · 2 ملاعق كبيرة قزير والبقدونس مقطعين • 500\$ قُلقل أحمر طري
  - أس صغير ژبت سنزوج ( ژيت المائدة وزيت الزيتون ا
  - أبر ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
    - ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو • ألم ملعقة صغيرة ملح

      - كأس كيير ماء

شهيوات شميشة

#### الحجل بالسمن

186



#### المقادير:

- 3 حجلات
- 3 بصلات گيار مقرومين
  - \* حزمة قزير اطري
  - · إلى كأس صغير زيت
- ٠ ملعقة صغيرة سمن بلدي
- أو ملعقة صغيرة تلقل أسود (إبزار)
  - أي ملعقة صغيرة زعقران جر
- \* أ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
  - ٠ رأس ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
    - \* أ ملعثة صغبرة جُرقوم
    - ملعقة صغيرة ملع  $\frac{1}{2}$  م
      - 2 گۇرس ما .



#### طريقة التحويد:

- 📤 في إناء تحضر شرمولة بفص ثوم مدقوق، القزير، البقدونس وتصف كمية الزيت.
- يشوى الفلفل الأحمر الطرى، يقشر، يزال له البلود. يقطع إلى أربع قطع على الطول ويرقد في الشرمولة.
- 📤 في طنجرة فوق النار بقلى الدجاج مع الزيت، الثمزم المنبقي مدقوقاء التوايل وكاس من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة إلى أن ينضج الدجاج.
- 🌰 يضاف الفلفل والشرمولة إلى الطنجرة ويترك على نار خليفة لسدة 15 دقيقة حتى بنشرب المرق جينا،
- 📤 عند التقديم يصفف الدجاج في الطبق. يزين بالقلفل ويسقى بالمرق.

# المقادير:

شهروات شميشة

- × 500غ خد ديك رومي (بيبي) ° بعملة مد ، مة
- المائدة على صغير زيت المائدة الله بلعقة مغيرة فلفل أسود (إبزار)
- \* العقة غيرة خرقوم \* الله ملعقة د نبوة زنجبيل (سكيتجبير) \* قليل مِن الدعفوان الحر مندقوق
- " عود قرقة. \* 700غ بصار مغير الحجم 2 حبات طا لم كبيرة
- ° 2 ملاعق كد ، " قزير ويقدونس مقطعين م ملح الخاص ما :

187

طاجين أفخاذ الديك الرومي

طريعة التحصيد

البذور وتقطع إلى أربع قطع .

📤 في طنجرة تقلى البصلة المقرومة مع الزيت وأضاة

📤 يقشر البصل ويغسل، تقشر الطماطم، تزال لها

📤 بعد الغليان يضاف البصل، الطماطم. القزير

والبقدونس مقطعين وعود القرفة، تغطى الطنجرة

وتترك على نار متوسطة إلى أن ينضج الكل.

الطبق، تزين بالبِصل والطماطم ثم تسقى بالمرق.

خ عند النقديم تصفف أفخاذ الديك الرومي في خ

الدبك الرومي لمدة 10 دقائق، يضاف إليها الماء

والتوابل ويترك الكل على نار قوية حتى الغلبان.

#### شويوات شميشة



189



# طريقة التحضير:

- 📤 في إناء توضع البصلة مقرومة. اللتوم مدقوق، السمين، التوابل وقليل من الماء، يشرمل الحمام بالخليط، بغطي ويحتفظ به في مكان بارد لمدة ساعة.
- 📤 بوضع العمام فني طاجين مع الشرمولة، يضاف إليه الساء والزيت، يغطى الطاجين ويقفل بعجين الخيز مع ترك ثفب صغير لكي يتسوب البخار.
- 📤 يغرك الطاجين بطهي تبلى الفحم لمدة ساعة تقريبا حتى بتطبع الحمام ويتقلى المرق.
- 📤 يزال العجين عن الغطاء ويقدم طاجين الحمام ساخنا.

#### المقاديه:

- \* 6 حداصات
- \* يعل كبيرة مفروصة
- \* 2 فصرص ثوم مدقوق " ملعق مغيرة سمن بلدي
- العاتوت عليرة رأس الحاتوت
- \* أي صلم . صغيرة خرقوم
- أ ملعنا: صغيرة زعفران حر مدقوق
  - أي كأس سفير زيت

    - \* ملح \* کأس کب صاء

• بمكن إستعمال مزيج من زيث المائدة وزيت الزينون . لتحضير هذا الطبق.

📤 بعناف الماء وحزمة القزير، تغظى الطنجرة وتترك

📤 عندما تنضج الحجلات ويقلى المرق ترفع الطنجرة

📤 تقدم الحجلات ثبي طبق مسخن من قبل ونسق

الحجلات لتنعشج مع إضافة قليل من الماء الساخن

عند الحاجة.

من قوق التار.

علاحظة:

# شهيوات للمناسبات





السفة



الكسكس ...



# الحمام مدفون



## مقادير السفة:

- 700غ غيرية رفيقة خاصة بالسفة 4 ملاعق تحبيرة زبب 200غ لوز مسلوق، مفشر ومقلي 200غ زيدة 200غ سكر صقيل

#### للترييه :

٠ کو صفیل • قرفة مدقوقة

# مقادير المرق:

- أو ملعقة صغيرة رأس الحانوت
   أو ملعقة صغيرة رئيبيل (سكينجبير)
   أو ملعقة صغيرة رئيجيل (سكينجبير)
  - 4 حبات بصل مفرومة
  - العقة صغيرة زعفران حر مدقوق
    - ، ملعقة صغيرة ملح
    - باقة قزير وبقدونس
       أعواد قرقة
    - ٠ ملعقة كبيرة سمن
    - 100غ زيدة 100غ زبيب أبيض منفوع لشر ونصف ماء





# الحمام مدفون

## طريقة تحضير المرق:

- في طنجرة فوق النار توضع الزيدة والبصل
   مغروم ويترك ليتقلي لمدة عشر دقائق.
   بضاف الحمام، الثوايل، باقة القزير
   والبقدونس، السين والما، تغطى الطنجرة
   ويعد الغلبان تخطط النار.
- عندما ينضع الحمام وتيقى الكبية الكافية
   من البرق لسقى السقة ( 30 سنتائر تقريبا)
   يضاف الزبيب ويترك لينضح لمدة عشر دقائق.

#### aboda:

عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب
 البارد المنسم بماء الزهر.

# طريقة تحضير السفة:

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للنتيخرلمدة 15 دفيقة أو إلي أن يخرج منها البخار بكناقة (مع الحرص على وضع فطاء فيق الكسكاس خلال الفقوار).
  ♣ بعدما تتبخر الشعرية، نقرغ في الإناء وتسقى بكاس من الساء المسلح، تقطى بمنديل وتترك
- لتنشريه لمدة 10 دقائق. حوضع الشعرية في الكسكاس لتتبخر مرة قالية، ثم تعاد عملية السقى بالباء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مراك
- عندما تنضح الشعرية تفرغ ساختة في إنا»
   تضاف إليها الزيدة والسكر ويخدم الكل باليدين
   إلى أن تنشرب الشعرية الزيدة والسكر،
   في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعية
   ساختة يصغف وسطها الحمام ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطى يطبقة أخرى من الشعية
   بالمرق، ثم يغطى يطبقة أخرى من الشعية
   على شكل هرم.

مني كان مرم. في يزين الطيق باللوز مقلي والقرفة أنم بقدم ساخفاء



#### Hasky:

- 8 خدامات
   250 كي كسكس (محضر كما ورد
   في دهائة تحضير الكسكس)
  - 250 / لوز سىلوق، مقشر، مفلى - شحون
    - 5. j è 50 °
    - \* ملعقة غيرة قرقة \* ملعقة كريرة ماء الزهر
  - · سكر صدار (حسب الذوق)

# للتزييد:

قرقة لنم يقدم ساخلاً "تمر محت. باللوز

## طريقة التحضير:

الحمام معمر بالكسكس

\*. 3 أعواد قرفة

- سلح \* کأس کبير ما -

• ملعقة كبيرة سمن بلدي

ا لي كأس صغير زيت

هقاديم الصلصة : - 2 حبات بصل مفروم • في ملعقة صغيرة زعفران خر مدقوق

• ملعقة صغيرة زنجيل اسكنجير)

أينض (إبزار)

- بغسل الحمام جيدا بالماء والسلع ويغرك جانبا لينشف.
   في إناء يخلط الكسكس مفور مع اللوز، الزيدة، القرفة،
   ماء الزهر والسكر الصقيل، تمزج العناصر جيدا ثم يحشى
   الحمام بالخليط ويخاط لكي لا يتسرب الحدو في العرق.
- في طنجرة قول النار يرضع اليصل مفروم، الزيت، السمن العوابل، الحيام المحتى والماء، نغطى الطنجرة وبعد الله الموابل، الحيام المحتى والماء، نغطى الطنجرة وبعد المحال تخفض النار ويترك المحال ليضاح.
   خاطمة ناجه الحال حقل المحال ا
- بعدما ينضج الحسام ويتقلى المرق يصفف في طبق.
   يسقى بالمرق ويزين بالتمر ثم يقدم ساخنا.

194

#### شهيوات شميشة

#### الحمام بالتمر



#### للتزيين ١٠ كلغ تمر

- ٠ ا بلغ سر ٠ ا کأس زيدة مقابة
- الله ملعقة صغيرة مسكة حرة
  - ٠ أي كأس عسل
  - » 50غ زنجلان محمص
    - فيدة ملح

#### طريقة التحويد:

- في طنجرة فوق النار بوضع اليصل مفرم، الثوم مدقوق والزيدة، يترك الكل ينقلي على نار خفيفة إلى أن يصح لرن اليصل شفافا ثم يضاف الحمام.
- التمان الترايل مع اللماء تغطي الطنجرة ويترك الحمام ينضع على نار معتدلة.
- الله عن التمر وبوضع في كمكاس لينبخر لمثة الله المتبخر لمثة المتابعة المثابة المتبخر المثابة المتابعة المثابة المتابعة المثابعة ا
- في مقلاة فوق التار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسكة الحرة ويضاف إلينيو التبر الميخر ليتعسل لمدة 15 دفيقة مع التحريك عن جبن لاخر بسلعقة خشبية.
- عندما ينضج الحمام وينقلي المرق ويتعسل التعود بصفف الحمام في طبق النقديم ويزين بالتسر والزمجلان المحمص ويسقى الكل بالمرق.
- المقادير: • 8 حامات • 4 حيات يصل
  - ء 2 فصوص ثوم مدقوق • 100 غ زبدة
- بين ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
  - ۰ 4 حيات ترنفل
- أي ملعقة صغيرة زعفران حر مدفوق
  - ملعقة صغيرة علج
    - ٠ لي تشر ما ۽

## ملاحظة:

خلال تعسيل الثمر بعب تحريكه بعذر
 حتى لا يتعجن وينعسل من جميع
 الجراب



#### طريقة تحضير الكسكس



# المقادير:

- أ كلغ كسكس محضر من سميد القمح
  - الله كأس زيت الماثدة • ملعقة صغيرة سمن بلدي
    - ملعقة صغيرة ملح

## طريقة التحضير:

- 📤 يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المملع ويطلق بالبدين بخفة لفصل الحبات عن يعضها البعض، يغطى بمنديل وبترك لبضع دقائز حنى ينشرب الماء حبدا
- 📤 يدهن الكسكاس بقلبل من الزيت ثم يفرغ ئيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالساء اتغليان.

198

#### شهيوات شميشة

#### كسكس حلو



#### المقادير:

- 500غ كسكس المعضر كنا ورد في وصقة تعضير الكسكسا
  - 200غ زيىپ
  - ملعقتان كبيرتان ما ، ژهر
    - · 100غ زېدة
- · 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي • 150 غ سكرصقيل
- · أ ملعقة صغيرة من القرقة المدقوقة

#### ملحوظة:

• يمكن إضافة عناصر أخري للزيس السفة مثل التمر والبيض المسلوق والجوز.



- من الماء، يقرك بالبدين من جديد ثم يغطى ويترك ليضع دقائق حنى بتشرب.
- تعاد نفس العملية للائة مرات حتى بنضع الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساختا في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم بسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها

#### abecdo.

- يجب سقى الكسكس ساخنا بالمزق لكي يتشربه جيدا (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكاب وقدر يجب قفل الكسكاس والقدر بشربط عدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخارا







- 👟 ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في أخر مرحلة الظهي (النفويرة النالفة). عنديا يتبخر الكسكس يوضع في إناء
- ويرش بماء الزهر ثم يضاف إلبه السكر الصقيل؛ الزيدة والقرفة. يخدم الكمكس جيدا إلى أن يتشرب الزيدة والسكر، في وضع الكسكس في طبق التقديم على
- شكل هرم، يزين بالقرفة السدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصفيل.

## سفة بالأرز

# طريقة التحصير:

- 📤 يغسل الأرق وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم
- 🚓 في قصعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس يوضع الكسكاس على القدر المملوء إلى النصف والماء الغليان.
- 📤 تقفل القدر بشريط من النوب المدهون بالعج السائل حتى لا ينسرب البخار.
- 📤 حيثما يتبخر الأرز يزقع الكسكاس من فوق القدر وبغسل الأرز ذاخل ألكسكاس بالماء ويصفى لبضع دقائق ثنم يعاد الكسكاس فوق القدر ويسقى بقليل من الحليب الشملح ويترك إلى أن يتبخر مرة
- 📤 كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يستى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأوز - (يتم القبام ينفس العملية سبع مرات
- 📤 يغسل وينقح الزبيب في الساء ويصفى تم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من
- 📤 عندما ينضج الأرز والزبيب بفرغان في قصعة يضاف إليهما ما - الزهر . الزبدة والقرفة. بوضع الكل في طبق التقديم على شكل هزم، يجوف وسطه ويملأ باللوزالمقلي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرفة



## المقادير:

- 500 أرز
- ق ملاعق كبيرة زيت
- قليل من الملح
- ٠ 100غ زيب ٠ ملعقتان كبيرتان ما - الزهر
  - ٠ 100 غ زېدة
  - ألم ملعقة صغيرة قرفة
  - 80غ سكر الصقيل
- 200ع لوز مسلوق ومقلي قليل من المسكة الحرة المدفوقة

#### طريقة تحضير اللوز:

• يجرش اللوز مع القرقة والمسكة الحرة.

#### akedo:

• بمكن تزبين المفة بالنمر معمر باللوز المقلي.

#### شهيوات شميشة

## سفة الشعرية بالدجاج



- ٠ دحاجة من وزر 5 اكلغ
- ٠ ٩٠ جياث بصل مقروم

المقادير:

- حزمة صغيرة قزير ويقدونس مقطعين
  - \* سلعفة كبيرة سمن بلدي
  - ٠ إ كأس صغير زبت السائدة
    - 3 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة ژنجبيل (سكيتجبير) • 1 ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إيزار)
  - ملعقة صغيرة ملح ٠ أ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
    - · إلى ملعقة صغيرة خرقوم
      - ٠ الترماء

#### مقادير السقة:

- 750 غ شعريه رقيقة خاصة بالسفة
  - 200غ زبيب يدون عظم
  - 200غ زېدة
  - 200 غ كر السفيل 4 ملاعق كبيرة زيت الماندة

## للتريين :

- 200عُ لوز مسلوق، مَنْشر ومَعْلَي
  - ٥ 8 حبات ثمر
- 8 حيات تين بابس (الشريحة)
  - قرفة مدفوقة



#### فهبوات يشة

# سفة الشعرية بالدجاج



## طريقة تحضير الدجاج.

- 📥 يغسل الدجاج جيدا بالماء والسلع ويوضع في
- 📤 في طنجرة قوق النار، يوضع الزيت. البيسل مقروم والسمن البلدي وينزك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفاقا.
- 📤 يضاف اللجاج، أعواد الفرقة، التوابل والماء . تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار إلى أن بتعلج اللجاج (ويبقى تقريبا ربع لتر من المرق).

#### طريقة تحضير السفة:

 في إناء نوضع الشعربة، ندهن بالزين وتوضع
 في كسكاس للنبخرلمذة 15 دقيقة أو إلى أن بخرج منها البخار بكثافة امع الحرص على وضع غطاء قوق الكسكاس خلال التقوار إ.

#### 📤 بعدما تنبخر الشعرية. تقرع في الإناء وتسقى بكأس من الباء المملح، تعطى بمندبل ونترك لينشربه لندة 10 دقائق:

- 📤 توضع الشعرية في الكسكاس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقى بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مرات
- 📤 ينقع الزبيب في الماء لمدة ربع ساعة ثم يضاف إلى الشعرية لينضج بالبخار في آخر مرحلة الطهي (أخر تفويرة).
- الكل عندها تنطح الشعرية والزبيب بقرع الكل ساخنا في إناء، تضاف إليهم الزيدة والسكر ويخدم الكل بالبدين إلى أن تتشرب الشعرية
- 📤 قي طبق الثقانيم توضع طبقة أولى بن الشعرية ساخنة يوضع وسطها الذجاج ويسقى الكل بالمرقء ثم يغطى بطيقة أخرى من الشعرية على شكل هرم. 📤 يزين الطبق باللوز مقلي، التنمر، التبين والغرفة

#### alegião:

• عادة جميع أنواع السفة تقدم مرقوقة بالحليم البارد المنسم بماء الزهر

- ا ديك عي س وڙن 3 كلغ ٠ 100 م يدة
  - ملعق بيره سين بلدي \* فصال رم مدقوق
- الح ملدة صغيرة زعفران حر مدقوق · ملعقة : فيرة زنجبيل ( سكبنجبير ) أي ملعدة صغيرة فلقل أحود ( إيزار )

#### للتريين

- \* 00% } قمح مهروس الله المُنتَةُ صَغِيرةً وْعَفْرانَ حِرْ عَدْقُوقَ
- بجب الحرض على أن تكرن كسبة المرق التي ثبخر فيها الدبك الرومي كافية ومناسبة لكي ينضع فيها القمع قبل أن يفرغ في القدر.

#### ثهبوات شومشة

# التريد برزة القاضي

206



## طريقة التحضير:

- 📤 قي طُنجرة ثوق النار يوضع البصل مقروم، الزيت والسمن وبثرك البصل يتلقى إلى أن مصبح لونه
- 📤 يضاف اللحم. التوابل. أعواد القزير والماء، بغطي الطنجرة زبعد الغليان تخفظ الناز حتى بنضج اللحم وتبقى كعبة كافية من المرق لسقي رزة القاضي انصف لتر تقريبا ا.
- 🌥 ئوضع رزة القاضي في الكسكاس لكي نتيخ لمدة 15 دنيقة ،
- 📤 توضع رزة القاضى ساخنة في طبق التقديم، نفك . قليلا بالسمن البلدي الخاص بالتزبين. بوضع قوقها الكتف ثم تسقى بالمرق.
  - 📤 يقدم التريد برزة الفاضي ساخنا.

## مقادير المرق :

- ٩ ك حيات بعمل كبيرة مقرومة • أعواذ فزير طرى محزومة
  - منعقة سمن بلدي
- أي طعقة صغيرة فلقل أسود (ابزار)
- الله ملعقة صغيرة رُنجيبل (سكين جبير)
  - ملعقة صغيرة ملح
  - الح ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
    - أس زبت المائدة
      - لتر وتصف ما ،

#### : lligue

- 2 كلغ رزة القاضي (أنظر الصفحة 246)
  - \* ملعقة سمن للدي



الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح

طريقة التحصير:

📤 ينقع القمع لبدة لبلة كاملة في الماء.

في الكسكاس ليتبخر.

للفرن لبتحم

ويقدم الطبق ساخنا.

علاحظة:

في إناء يخلط السمن مع الزيدة، التوابل والثوم

الديك الرومي جيدا بالخليط السابق من الداخل المابق والخارج ويبن الجلد واللحم ثم تجمع الأظراف ويوضع

📤 عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صيئية ويدخل

📤 يترع القمح في القدر الذي يحتوي على البيرق الذي

📤 عندما ينضج القمع ويجف من المرق يرفع عن النار.

📤 يصفف القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير

مجوف من الوسط وبوضع قبه الديك الرومي المحمر

تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة

من الزعفران الحر المدقوق، الملح حسب الذوق وقليلُ

#### كسكس بالخضر

## مقادير تحضير الكسكس:

. كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة

والزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفاغة، يضا

الماء والتوايل. تغطى الطنجرة ويترك اللحم بنضج على معتدلة لبدة تصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحر المستعمل)

بضاف الكل إلى المرق مع باقة القزير والبقدونس ، يترك الكل

تضاف إلى الطنجرة غي لصف مرحلة طهى الخضر (الجزرا

📤 في طبق التقديم بوضع الكسكس ساخنا على شكل هم؟

📤 يغظى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخناً.

يجوف وسطه، بصفف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقي

📤 يغسبلي القرع وبزال له الرأس والمؤخرة ، ينجر الجزر ، يق من النصف ويزال له القلب ، يقشر اللفت ويقسم من النصف

على تار معتدلة إلى أن تنصبح الخطر

#### طريقة التحضير: 📤 في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه اليصل مقره مقادير تحضير المرق:

- ١٠ كلغ لحم غنم
- ، كاس زيت
- ملعقة صغيرة قلقل أسود البرارا
- ملعقة صعيرة زنجييل (سكينجيير) • قليل من الزعفران الحر منقوق
- 🕏 ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق 📤 بقشر القرع الأحمر ، تغسل الطماطم ويزال لها الرأس لز
  - 2.5 لتر ما •
  - 250غ قرع أخضر
    - 250غ لفت
    - ٠ 250 غ جزر
  - ٠ 2 حيات طماطم
  - 400غ قرع أحمر
  - باقة قزير وبقدلوس
  - ملعقة كبيرة سمن بلدي

اللقت والقرع).

السمن البلدي إلى المرق

الكسكس بالمرق.

#### شهيوات شميشة

## كسكس بالقرع الأخضر والفول



# مقادير تحضير الكسكس:

كبلر إلا ربع كسكس ا معضر كما ورة لمي وصفة تحضير الكسكس

## طريقة التحضير:

- 📤 في ظنجرة يوضع اللحم مقطع ويضَّاف إليه البصل مقروم والمزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفافة، بضاف الماء والتنوابل. تغطى الطنجرة ويترك اللعم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا ﴿ حسب جودة اللحم المستعفل!.
- 📤 يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القرير، الجلبانة والفول ويترك الكبل على نار معتدلة إلى
- 📤 عندما تنضج الخضر ترقع الطنجرة عن النار وتعشاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلو ساخنا إلى المرق.
- في طبق التقديم بوضع الككس ساخنا على شكل هرم. بجوف وسطه، يصلف فيه اللحم ويرين بالخضر ثم يسقى الككس بالسرق
- 📥 بغظى الكسكس لمدة 15 دفيقة حتى برابوي ثم يقدم ساختا.

## مقادير تحضير المرق:

- ١٠ كلغ لحم غنم
- ٠ 2 حيات بصل
- کأس ربت • ملعقه صعيرة فلفل سنزوج أسره
- وأبيض (ايزار)
- ملغقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
  - " قلبل من الزعفران الحر مدقوق المعقة صغيرة خرفوم مدقوق
    - 2,5 لترماء
    - \* أكلغ فرع ألحضر
    - 300غ قول مقشر
    - 300 ع جلبانة مقشرة
      - باقة فزير
    - ملعقة كبيرة اسمن بلدي
    - الله والمر حلب معلى



# الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



· كُلُغُ لَقِتَ بِنَفْسِجِي

\* لترين وتصف صاء .

· كأس صغير زيت الزينون

باقة من أوراق اللغت المنفسح

- ١٠ كلغ لحم بقر امن جهة الزيشة)
  - 3 حيات بصال مقطعة
  - . باقة صغيرة يقدونس طري
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت الزينون
  - ورُيْتِ المائدة)
- \* أي ملعقة صغيرة زنجبيل (حكينجبير)
  - » مُلعقة صغيرة بلح

## المقادير لتحضير المرق:

- - ا بالله صغيرة تؤير طري
- - مِلْعَقَةُ كَبِيرَةَ سَمَنْ
- ملعقة صغيرة فلقل أسود ( إيزار )

:244

بالبخار، حينما يبدآ البخار في الخروج بكثاقة

وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع

مع السمن إلى المرق ويترك الكل على النار لمدة

مجوف من الرسط بوضع فيد اللحم، بسقى الكل

بالعرق ويزين الطبق باللقت وأقراس

يرفع الكسكاس من قوق القدر

مرات حتى تنضج الدشيشة.

المقادير لتحضير البشيشة:

• 700غ دشيشة ( سميد الشعير متوسط الحج

الظر بتتمة جلية السؤية

- ملح

#### شهيوات شميشة

## الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



#### طريقة التحضيد:

- 📤 تغسل الدشيشة بالماء الواقر ثلاث مراث ثم 🃤 توضع الدشيشة مرة ثائية في الكسكاس لتنضع نصفى، تفرغ الدئيشة في طبق كبير ( قصعة )،
- تدهن بالربت وترش بالصلح. مج بفظع اللحم إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر 📤 تصب الدسيشة في الطبق الكبير ( القصعة ) وبضاف إليه البصل مقطع، باقة القزير مقطعة، باقة البقدونس مقطعة، التوابل، الزيت والماء.
- 📤 بوضع القدر قوق النار إلى أن يغلى، تفرغ عندما بنضج اللحم، يقشراللنت، بقطع ثم يضاف الدليشة في الكسكاس لتنبخر لمدة 10 إلى
- 📤 توضع الدشيسة في طبق التقديم على شكل هرم 📤 تفرع الدشيئة في الطبق الكبير ١ القصعة )، بي ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم نترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب 🛎 يقدم طبق الدشيشة باللغث وأفراس ساختا.
  - 📤 تغـــل جبدا سيقان وأوراق اللفت الطرية. تقطع ثم تضاف إلى اللحم في اثقذر.

#### المقادير لتحضير المرق:

- 500 ; قديد منقوع في الماء لمدة ساعة
- 4 حات كرداس مُنقوعة في الما لمدة ساعة
  - 3 حبت بصل مقطعة
    - 2 حات طماطم كبيرة

شهيوان شميشة

- باقة غيرة قزير طري
- \* 200 عمص منقوع
- ٠ كاس صغير زيت · ملعقة كبيرة سنان
- " ملع المغيرة كمون
- ا ملعند صغيرة قزير بايس مدقوق

الدشيشة بالقديد والكرداس

- " ملعقة صغيرة فلقل أسود ( إيزار ا · ملعقة صغيرة ملح

  - لترين وتصف ما ·

#### المقادير لتحضير البشيشة:

• 700غ دشيشة ( سميد الشعير متوسط الحجم ) \* كأس صغير زيت الزيتون

مفلقر التشفية

- ملح لتر ما ، لرش الدشيشة

• أقراس هو أوراق اللفت.

216

# الدشيشة بالقديد والكرداس



## طريقة التحصير:

- ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طيق كبير ا قصعة ١، تدهن بالزبت وترش بالملح. 📤 يقطع الثديد إلى قطع متوسطة، يوضع في
- القدر وبضاف إثيه ألبصل مقطع الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس،الحمص المنقوع، باقة القزير الطري التوايل، الزيت والماء. 📤 بوضع القدر فوق النار إلى أنْ يغلى،تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة10 إلى
- 📤 تفرع النشيشة في الطبق الكبير ( القصعة ). ترشُّ بالماء وتبرد بالبدين أو بملعقة خبيبة ثم
- نشرك حالبًا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتعشرب

- 📤 تغسل الدشيشة بالماء الواقر ثلاث مرات 🍲 توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتنضع
- بالبخار، حبنما يبدأ البخار في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر. 📤 تصب الدشيشة في الطبق الكبير 1 القصعة ا
- وتستمي بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضع الدشيشة.
- 📤 عندما بنضج الكرداس والقديد يضاف السعن إلى المربق.
- 📤 توضع الدشيشة في طِبِق التقديم على شكل هرم مجرف من الوسط يرضع فيه القديد والكرداس يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق بالبصل الطماطم والحمض،
- 📤 يقدم طبق الدشيشة بالقديد والكرداس ساخنا، ملحوظه:

• الدشيشة هي سميد غليظ يحشر من الشعير

سهيوات شميشة

## الكسكس تفاية



# مقادير البصل:

" قلبل من الزعفران الحر مدقرق ملعقتان كبيرتان نسبن بلدي • ياقة قزير ويقدونس \* ملح \* 2.5 لتر ما ،

- 1.5 كلغ بصل
- · 100غ زيدة
- ا ملعقة صغيرة فرفة مدقوقة
- \* قليل مِن الزعفران الحرمدقوق • 200غ زيب بلدي
- " ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- " ملعقتان كيبرتان ماء الزهر
  - \* إلى ملعقة صغيرة ملع

## للنزيده:

• 200غ لوز مسلوق، مقشِر ومقلي

## مقاديها لتسلس:

• 750ع كسكس المعضر كما ورد في وصفة تعضير الكسكس

#### مقاديه مرق الكسكس :

- أكلغ لحم غنم
- \* الاحبات بصل
  - كاس زيت
- ا ملعقة صغيرة ولجبيل اسكنجبيرا
  - 3 أعواد قرفة
- \* إلى ملعقة صغمرة فلقل ابيض (إيزار)

220

#### غيبوات شميشة

## الكسكس تفاية



#### طريقة التحضير:

- 📤 في طنجرة بوضع اللحم وبضاف إليه البصل 🏻 💩 يُنقع الزبيب في العاء الدافئ لمدة ثصف مقروم والزيت ويترك الكل يتقلى على نار معتدلة لمدة 10 دقائق.
  - 📤 بضاف السمن البلدي، التوابل، حزمة القزير والبقدولس والماء، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على تار معتدلة.
  - 📤 يقطع البصل المخصص للتزيين إلى نطع طويلة ورقبقة (شنائف)، ثم بوضع في طنجرة على نار متوسطة تضاف إليه الزيدة، الملح، القرفة والزعفران ويترك لينضج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح لون البصل بنية.

#### akodo:

• يمكن تزيين الكسكس تفاية بالنيض المسلوق.

- ساعة، بصفى ثم بضاف إلى البصل مع السكر وماء الزهر ويترك على نار خفيفة جدا مع التحريك حتى تنعسل التفاية
- 📤 عندما يتفتج اللحم، يسخن الككسس ويقرغ في طبق التقديم على شكل هرم يجوف وسطه، بصَّفْ فَيه اللَّحم ويسقى بالمرق ثم يؤين بالبصلة المعسلة بالزيب (التقاية) واللوز المقلي والمهروش.
- 📤 يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى برتوي ويقدم ساختا.
- Ilaaku:
- ضلمة غثم بالكتف الح ماعقة صغيرة زعفران حر
- الله معقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)

#### مقادير الحشو:

- اللج اللغ لوق
- الله كلغ بجوز (كركاع)
  - ٠ 50 غ زېيب
- 100 غ زيدة 2 - الأُعنى كبيرة سكر صفيل ا أو حسب الدوق }
  - أ- العقة صغيرة مسكة حرة مدفوقة
    - 3 . الاعق كبيرة ما الزهر
      - ie "

999

## للتريين

التمر محشى باللوز

• 2 ملاعق كبيرة زيدة

مقادير المرق:

• مثعقة كبيرة سمن بلدي

حزمة صغيرة أعواد قزير

• 2 أعواد قرفة

• 2 حبات بصل مقطعة رقيقة على الطول

• المعقة ضغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)

التعرافتمة

» الله ملعقة صغيرة وتجبيل (سكيتجبير)

· قليل من الزعفران الحر مدفوق

223

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)

شهيوات شميشة

# ضلعة معمرة باللوز والجوز ( الكركاع )



## طريقة التحصير:

- 📤 يغسل اللوز، يقشر ويحمص في الفرن. يحمص الجوز ثم يقرك لتزال منه القشور ويطجن الكل
- 📤 يقرع كل من اللوز والجوز في مقلاة لا تلصق وتصاف الزيدة، السكر، المسكة النحرة، السلح وماً، الزهر ثم بترك الكل على نار معتدلة مع التحريك المستسر حتى يجف الخليط.
- 📤 يغسل الزبيب، ينقع في الماء لمدة نصف ساعة ويصفى ثم يضاف إلى خليط اللوز والنجوز. يعجن الكل جيدًا إلى أن تندمج جميع العناصر.
  - 📤 تفتح الضلعة ما بين اللحم والغظم للحصول على جيب كبير.
- 📤 يدهن جبب الضلعة جبدا بالزغفران، الإيزار والملح ويحشى بخليط اللوز، اللجوز والزبيب ثم يخاط الجيب لكي لا يتسرب الخليط أثناء الطهي.
- 📤 في طنجرة فوق النار يوضع البصل المقطع مع الزبدة، السمن البلدي، ويقلن الكل جبدا إلى أن يضبح لون البصل شفافاً.
- 📤 توضع الضلعة في الطنجرة جهة الأضلع نحو الأعلى، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج، تغطى ويثقل الغطاء بمهراس.
- 📤 شندما تنضع الضلعة توضع في صبئية وتلخل لتتحمر في الفين ويترك المرق فوق النارليتشرب.
  - 📤 تقدم العملعة محمرة ومصحوبة بالمرق ومزينة بالنمر محشي باللزز.





## الضلعة محمرة



## المقادير:

- ضلعة غنم
- . 3 قصوص توم مقطع \* ملعقة صغيرة كمون
- و المائدة المائدة
- \* ملعقة صغيرة سمن بلذي
- م لي ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوتي

#### طريقة التحضير:

- 📤 تغسل الصلعة ويقلع جلد ما يين الأضلع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- 📤 يعزج الكامون، الزبت، السمن، والزعفران الحر المدقوق ئم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- 📤 توضّع الصلعة في طنجرة ثقيلة ونقلي ليطح دقائق على نار خليفة من جميع الجوانب.
- 📤 تضاف الكلبة الكافية من الماء لكي ننضع الضلعة. تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وندخل فتتحمر
   في الفرن ويترك المرق على النار حتى يشللى. 📤 تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.

226

شهيوات شميشة



# الضلعة مبخرة



طريقة التحضير:

القباش حتى لا يخرج البخار،

📤 تغسل الطلعة وتفرك جدا بالملح ثم توضع في الكسكاس

📤 بغطى الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم يقفل بشريط من

عندما تنضج الضلعة ترضع في طبق التقديم مرفوقة بالكمون والملح.

عندما تنطج الصلحة بمكن دهنها بقليل من السين البلدي
 أو الزبدة، تدخل للغزن إلى أن تتحمر وتقدم بنفس الطريقة.

فوق قدر (برمة) مملو ، إلى النصف بالساء الغليان.

#### Ilaalch:

- ضلغة الغنمي من ورن 2 كلغ ونصف
  - ٠ ملع

#### التعريم:

٠ ملع وكمون

## المقادير:

عهيوات شميشة

- : 1,5 كُلغ لحم غيم
- 2 حيات بصل مفروم
  - · 2 أعواد قرقة
- ٠ إ. ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة  $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة فلفل أسوه ( إبزار )
- أي ملعقة صغيرة زنجييل (سكينجيير) ملعقة صغيرة زعفران حر مدتوق  $rac{1}{2}$  -
  - · ملعقة صغيرة علج ·
    - المائدة المائدة

## للتريين

- 350 غ مشياش يابس
- 350 ع تين بايس (شريحة)
  - 150 غ زيدة
- 100غ سكر سنبدة
- 100 غ لوز مسلوق، مقشر ومقلني • المعقة صغيرة قرفة مدقوقة
  - \* ملعقة كبيرة زنجلان سحمص
    - كأس كبير ماء

akedo:

طاجين بالمشمش والتين يابس

# طاجين بالمشمش والتين يابس



## طريقة التحضير:

- في طنجرة قوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزبت ومترك الكل بتقلى إلى أن يضبح لون البصل شفاقا.
- من تضاف التوايل والكمية الكافية من الماء لكي ينضع اللحم، نغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار. النار.
- في طنيجرة أخرى يوضع كأس كبير من العاء، السكر، الزيادة، ء القرفة مدقوقة، المشمش والتين (الشريحة)، تقطى الطنحرة وبعد الغليان تخفظ الثار ورشراء الكل ينشج إلى يصبح المشمش والتين لبنان ويتعسلا
- عندما بنشنج اللحم وبنتلى السرق، تصفّف قطع اللحم في الطبق، نزين بالنشمش والتين معسلين،
   اللوز مقلي والزنجلان محبص ثم يسقى الكل بالمرق.

(五計)

#### شهيوات شميشة

## طاجين بالبرقوق

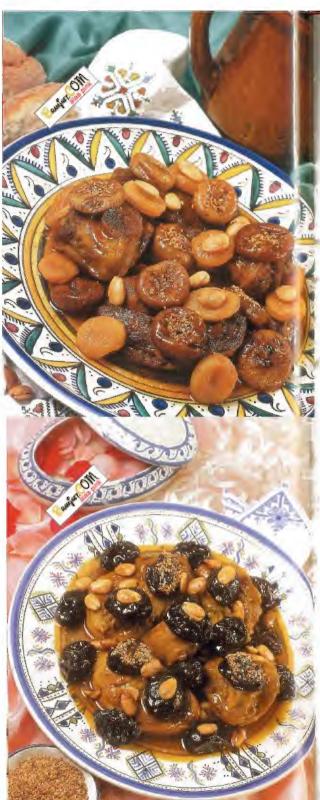


## طريقة التحصير

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، المصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلي إلى أن يصبح لون المصل شفاف.
   في نضاف الحوابل (إلا القرفة مدفوقة) والكمية الكافية من
- الشاء النوابل الله العرف مدنوف ا والكمية الكافية من الساء لكي يتضع اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغلبان تخفظ النار.
- في مقلاة يوضع السكر، الزيدة، كأس ماء، القرفة مدتوقة والبرقوق، تغطى المقلاة وتشرك على نار متوسطة لمدة 15 وقيقة.
- عندما ينضج اللحم بزال من الطنجرة ويفرغ البرقوق مع مرقه قبها تتوك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلا وينشربه جبدا البرقوق.
- بعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند النقدم تصنف
   قطح اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجلان
   محمص واللوز مقلي ثم يسقى الكل بالمرق.

#### المقادير:

- 1 كلغ لحم عُتم اجهة الفخذ إ
  - أس صغير زبت المائدة
- ٠ أ ملعقة صغيرة زعفران حو مدقوق
  - 2 أغواد قرقة
- أي ملعقة صغيرة فلفل أسود ( إبزار )
   أي ملعقة صغيرة رأس الحانوت
  - ملعقة ضغيرة ملح - ملعقة ضغيرة ملح
    - ° 2 حيات بصل مفروم
      - c (d =
    - ، 500غ برقوق يايس • 100غ زېدۇ
    - 100غ حكر سنيدة
  - " إلى ملعقة صغيرة قرقة مدقوقة
  - 50غ ژنجلان محمتس
     160غ لوز مسلوق، مقشر ومقلن



## الدجاج بالمشمش يابس

## للترييه :

- 500غ مشمش يابس
- \* 100غ زېدة • 100غ سكر سنيدة
- المحقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
  - 2 ملاعق كبيرة ما ، الزهر ه کاس ما ،
- 100غ لوزىسلوق، مقشر ومقلى

#### طريقة التحضير:

- 📤 بغسبل الدجاج جبدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في
- 📤 في طنجرة قوق النار، توضع الزيدة، الزيت، اليصلُ مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلي فوق النارحتي يصبح لون البصل شفافا.
- 📤 بضاف الدجاج، حزمة أعواد القزير الطرى، التوابل، السمن والكمبة الكافية من الما ، لكني ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وبعد الغلبان تخفظ التار.
- 📤 قبي طُنجرة أخرى بوضع كأس ماء، السكر، الزيدة، السبكة حرة مدنوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغبيرل، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار ويترك المنشمش ينضج إلى أن يلبن ويتعمل 📤 عندما ينبضج الدجاج ويتشرب المبرق. يصفّف في طيق التقديم، بزين بالمشمش المعسل واللوز المقلم

# المقادير:

- دُچاجة مِنْ وَزُنْ كُلْغُ وَنْصِفِ
  - 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سبقان قزير طرى (أعواد) الله ملعقة صغيرة قلقل ممزوج أبيض. وأسود (إبزار)
  - ٠ ملعقة صغيرة (نجبيل (سكينجبير)
  - · أ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقرق
    - ملعقة صغيرة بلح
    - السائدة لمائدة السائدة
    - » 80 غ زيدة • ملعقة صغيرة سمن بلدى
      - 2 أعواد قزفة

ثم يسقى بمرق الدجاج.

#### شهيوات شميشة

# طريقة طي البسطيلة



# بسطيلة حلوة بالدجاج

- 🖢 ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق - أ ملعقة صغيرة بسيبة مدفوقة
  - » أي كأس صغير زيت مائدة

    - 8 8 يطات - كأس كبسر ساء

# مقادير اللوز:

- 500غ لوز مسلول، مقشر ومقلي . سلعقه كبيرة ماء الزهر
  - ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ألم ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
  - 150غ سكر سنيدة

## مقادير اللف:

- " إ كلغ ورقة بلدية
- \* 150عُ زيدةَ مذابة

#### مقادير التزييدي:

• 100 ق سكر صفيل · ملعقة كبيرة قرقة वर्षेत्राधित्राहित

شهرات شميشة

- · دجاجتين من وڙڻ کلغ وتصف
  - ا عزمة بقدولس مقطعة
  - الله المخرسة قزير مقطعة
- ٠ 4 حيات بصل كبيرة مقرومة
- · إ ملعقة صغيرة قلقل أسود وأبيض
  - اإبزار ممزوج · ملعقة كبيرة حكر
- ا له ملعقة صغيرة زنجيبل (سكينجبير)
- إ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- أو ملعقة صغيرة جوزة الطبيب محكوكة (الجوزة):
  - وملعقة صغيرة ببلح
  - · سلعقة صغيرة قرفة مدقوقة

- 📤 في صبئية قرن دائرية مدهونة بالزيدة تيسط ورقة المسطيلة واحدة جنب الأخرى (الوجد اللامع للأعلى) مع دهنها بالزيدة وإبقاء حواشي الورقة خارج الصينية.
- 📤 يقطى وسط الصينية يورقة البسطيلة لتمنينها 1 حتى لا تثقب با. تدهن مرة أخرى بالزيدة.
- 📤 يوضع الحشو على شكل طبقات على أن تغطى كل طبقة بوزقة البسطيلة مدهونة بالزبدة إلى أن ينفذ الحشو. 📤 تغطى أخر طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة.
- 📤 تجمع حواشي الورقة الخارجة عن حافة الصينية وتلصق بأصفر البيض السخفوق.
- 📤 تصفف من جديد ورفة البسطيلة واحدة جنب الأخرى على شكل وردة، مع ترك الحواشي خارج الصينية.
- 📤 تثنى هذه الحواشي من تحت (كما ينتي غطاء السرير تحت الفراش) ويدهن وجه البسطيلة وحواشيها يالزيدة.
  - 📤 توضع البسطيلة لتتحمر في الفرن أو فوق الفحم.

#### بسطيلة حلوة بالدجاج



#### طريقة التحضيد:

- 📤 في طنجرة فوق النار يوضع البصل ضلووم. القزير والبقدونس مقطعين. الدجاج مقطع، التوابل، الزيت والماء. نغطي الطنجرة وبعد الغلبان تخفظ النار
- 📤 عندما ينضنج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تنترك الطنجزة قوق نار متوسطة لكي ينشرب المرق
- 📤 في إناء يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يعقد البيض وبمزج جيدا
- 📤 عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويقتت تو حنفظ به جانبا.

- 📤 يجزش اللور في المهراس مع السكر، القرق والمسكة الحرة، يفرغ في إناء ثم بعضاف إليه ما، الزهر ويعجن جبدا.
- 📤 تدهن صينية البسطيلة بالزيدة مذاية وتغرش طبقة أولمي من أوراق البسطيلة )مثل ما ورد في طريقة طي البسطيلة (تغطى بخليط البصل والبنض، تصفف فوتهم تطع الدجاج، تغطى هذه الطبقة بورعة بسطيله مدعولة بالزبدء مذابة ثم يفرغ فوقتها اللوز.
- 📤 نطرى البسطيلة وتدهن بالزيدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة °180 حتى تتحمر 📤 قبل التقديم نزين البسطيلة بالسكر الصفيل والقرقة

#### akedo:

• نتكلم في هذه الوصفة عن بسطيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بــطبلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي يسطيلة أسفى سنقدمها في كتنب أخر.



238

#### شهيوات شميشة

#### بسطيلة بالحوت



#### للترس : • شرائح الحامض

- قمرون غير مقشر سحمر في مقلات

#### طريقة التحضير:

- في مقالات يوضع الكلمار مفطع، القبرون متشر وأزبعة ملاعق كبيرة زيدة مفاية ، يترك الكل يتفلي فرق تار قوية
- سلامين حبيره ريمه معربه ، يمرك المن يصفى حرف الرائد لمندة 5 دفائق ثم يفرغ في إنا ». فوضع البصلة مفرومة في المقلات ويضاف إليها الثوو، الجزر محكوك و4 ملاعق كبيرة زيدة. يترك الكل يتقلي لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم بضاف إلى القمرون والكلمار. 📤 تقطع هبرة السمك إلى مربعات. توضع في مقلات ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة تترك لتتقلّى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القمرون، الكلمار وباقي العناصر.
- 📤 بغلى لتر من الماء في كصرولة ثم توضع فبه الشعرية الصينبة لمدة دقيقتين، ترفع الكصرونة من فرق النار، تصفى الشعرية وتقطع ثم نفرغ في الإناء مع ياقي العناصر.
- نَم تضاف إليهم الترابل والقزير مقطع. في صبنية مذهونة بالزيدة الصذابة نفرش أوراق البسطيلة
- تم تحشى بخليط السمك والشعربة.
- نطوى السطيلة ( كما ورد في كيفية طي السطيلة)،
   ندهن جيدا بالزيدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر
- 📤 عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقمرون محمر.



# 10 كلغ هبرة السمك أبيتن

- 300غ قصرون مقشر
- 300غ كلمار مقطع موبعات
  - بصلة كببرة مفرومة
    - فص ثوم مدتوق
- 1 ملعقة صغيرة فلقل أبيض البرارا
  - ألم ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
    - ملعقة صغيرة ملح
  - 100غ شعرية الأرز (صينية) ٠ 2 حبات جزر محكوك
  - 2 ملاعق كبيرة قزير طري مقطع
    - 200غ زيدة مذاية
    - · أ كلغ ورقة بسطيلة بلدبة



#### بسطيلة باللوز



## المقادير:

- 750غ لوز أي كلغ كر صفيل
- ألى ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة ترفة
- أ ملعقة صغيرة مسكة حرة • الزهر ما ، الزهر
  - ٠ أ كلغ زيدة
- · أع كلغ ورقة البسطيلة من الحجم الكيا
  - زلاقة زيدة مذابة للدهن

## مقادير الترس :

٠ أ كلغ عسل طبيعي الزعر ماء الزعر

#### شهبوات شميشة

#### بسطيلة جوهرة



- 10 ورقات بسطلية من الحجم الكبير
  - زلاقة صغيرة زيدة مذابة

Ilaalcu:

• ملعقة صغيرة قرفة ممزوجة مع قلبل من سكر ستيدة

## مقادير التريمة:

- 50 سئتل حليب مغلى
  - كيس سكر فنبلا
  - 4 أصفر البيض
- 150 غ حكر سنيدة
- 40 غ دقيق الأرز

#### طبيقة التحضير:

- 📤 بسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الغون إلى أن يصبح لوته ذهبيا، بطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة. القرفة والملح.
- 📤 يفرغ اللوزالمطحون في إناء ثم يعجن جندا بناء الزهر والزيدة.
- 🍝 تصغف ورقة البسطيلة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة
- 📤 نجمع البسطيلة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- 📤 يسخَن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطيلة في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بماء الزهر حتى تتشربه جبدا. 📥 تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة

242



## طبيقة التحضير:

- 📤 تدهن ورقة بسطيلة واحدة بالزيدة المذاية وترش بالسكر والقرفة ثم تغطى بورقة الحرى تدهن بدورها بالزيدة وترش بالسكر والقرقة وتثبت جيدا بالبد إلى أن تلتصقا الورقتان انستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خسس ورقات مزدوجة ) ،
- 📤 تدخل أوران البسطيلة المزدوجة مبسوطة إلى الفرن حنى تنحمر، ثم يحتفظ بها جانبا.
- بطرب أصغر الببض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خلبط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل. 📤 يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع النحريك صلعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجائسة ، ترفع
- من فوق الثار وتترك جانبا لتبرد. 📤 في طُبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحمرة، تزين بالكريمة تغطى بورقة مزدوجة أخرى تزين يدورها بالكريسة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات.
- 📤 بزين وجه الطبقة الأخبرة بالسكر الصقبل ، القرقة، النمر المحشو باللوز المقلي وأوراق النعناع جوهرة فور تحضيرها.



#### رزة القاضي



## المقادير:

- 1كلغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
  - ما ۽ دافئ
  - 1 زلافة الزيت
- 2 زلاقات زيدة مذوية

#### akeda:

 لربح الوقت يمكن تحضير رزة الفاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكيتي.

#### طريقة التحضير:

- الدائن مع الملح ثم يعجن بالماء الدائن حتى تحصل على على عجين أملس.
- بدلك العجين جيدا حتى يصبح لبنا، بمزج الزيت مع الزيدة وتبدأ بتحشير كوبرات صغيرة من العجين مع دفتها بخليط الزيدة والزيت، تركها ترتاح 5 دقائق.
- ندد العجبة على تمكل شريط رقيق ثم تبدأ يتنديدها بواسطة الأسابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئا فشيئا حول البد لا ننسى إستعمال خليط الزيدة و الزيت يوفرة خلال عملية تعديد العجبن حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.
- العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابح.

   عندما تتم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول المجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول البد نزيله برفق إيجب أن يكون شكله مثل كيد الصوف) يسط قليلا بالأصابح حتى يأخد شكلا دائريا ويترك جانبا برتاح لمدة 5 دقائق، تستمر هكذا حتى نتمم العجين.

   عندما ترتاح رزة القاضي 5 دقائق تطبي على تار هادتة في مقلاة
- ⇒ عندما تراتاح رزة الفاضي 5 دقائق تطهى على تار هادتة في مقلاة ثقيلة مدهرنة بخليط الزيدة و الزيت حتى تتحمر من الوجهين. تقدم رزة الفاضي مرفوقة بالعسل.

246

## الخليه

#### المقادير

- 5 كلغ قديد
- 3 كلغ شحم الكلي مطحون
  - 2 لترزيت الزيتون
- 2 ملاعق كبيرة كروية مدقوقة

#### طريقة التحضير:

- ينقع القديد في كمية مهمة من الماء ثم يغسل جيدا الإزالة فائض الملح.
   في طنجرة من نحاس يوضع القديد بضاف إليه ، شحم الكلي مطحون، زيت الزيتون،
  - الكروية مدقوقة والكمية الكافية من الماء لكي ينضج.
- تفطى الطنجرة وتوضع فوق الفحم مع التحريك من حين لآخر إلى أن يجف الماء تماما وينضج اللحم.
- يعبأ التخليع في أواني من طين مع الحرس على تغطية قطع اللحم جيدا بالدهن، تغطى
   الآنية وتوضع في مكان بعيد عن الرطوية.

#### الحوظة:

قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يجب التأكد أن الدهن خال من الماء لهذا تحضر فتيلة من
 ثوب قطئي تغطس في الدهن وتشعل بالنار، إذا لم تصدر أي شرارة فهذا دليل على عدم
 وجود الماء.

949

\* الطهي على نار خفيفة مهم جدا للحصول على خليع فتي.

## القديد

#### المقادير:

- 5 كلغ هبرة لحم بقر
- 250 غ ثوم مدقوق بقشرته
- 4 ملاعق كبيرة قزير يابس مدقوق
  - 4 ملاعق كبيرة كمون مدفوق
    - 250 غ ملح

#### طريقة التحضير،

- تقطع هبرة اللحم على شكل أشرطة طويلة سمكها لايتجاوز 3 سئتم
- في إنّاء كبير يمزج الثوم المدقوق مع القزير مدقوق، الكمون والملح ثم يرقد اللحم في الخليط لمدة يومين أو ثلاثة مع الإحتفاظ به الثلاجة وتقليبه من حين لآخر إلى أن يتشرب الشرعملة
  - \* تنشر بعد ذلك قطع اللحم تحت أشعة الشمس الحارة إلى أن تجف تماما
- عندما يصبح اللحم قديدا يابسا يوضع في كيس من ثوب ويحتفط به بعيدا عن الرطوبة



## المصبرات

عندما تكون الخضر متوفرة في السوق بثمن مناسب يمكن استغلالها و تعضيرها على شكل مصبرات مخللة. يجب الحرص على استعمال خضر طرية وناضجة للحصول على نتائج مرضية.

#### نصائح هامة لإنجاز عملية التصبير:

- انتجنب تعفن المخللات يجب تعقيم القنينات المستعملة قبل ويعد وضع المواد بداخلها.
   انتعقيم القنينات الخاصة بالتصبير (انظر الصورة) تغلى في الماء لمدة 10 دهائق ثم
   تقلب فوق ثوب نظيف لتجف من الماء.
  - لتمقيم القنينات بعد ملتها تغطس كليا في ماء غليان وتترك على نار خفيفة لمدة 20
     دهيفة ثم تترك تبرد تدريجيا داخل الماء، بعد ذلك تمسح وتوضع في مكان بعيد عن
     الخديد الماءة
- يجب الحرس على ملا القنينات جيدا بالمواد المراد تصبيرها حتى لا يبقى الفراغ بينها.
   عند فتح قنينة من المصبرات يجب الاحتفاظ بها بعد ذلك محكمة الاغلاق في الثلاجة واستعمال أدوات نظيفة لاستخراج المواد المصبرة المراد استعمالها.

#### الليمون الحامض مرقد (مصير):

- يفلح الليمون الحامض على شكل علامة + من الرأس نحو القاعدة ثم يملأ جيدا بالملح.
- في قنينة (انظر الصورة) من زجاج معقمة يصفف الليمون الحامض المملح دون ترك أي فراغ تتفل القنينة وتعقم ثم يحتفظ بها مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة ٢ أسابيع إلى شهر،

#### لتحضير 500 غ من الخيار الصغير المخلل (كرنيشو):

- يغسل الخيار ويسلق في الماء الغليان لمدة 5 دهائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
   يصفف الخيار في فتينة معقمة يضاف إليه ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود والأبيض،
  - 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع.

#### لتحضير 750 غ من الفلفل الحلو المخلل:

- يفسل الفلفل في يسلق في الماء الغليان لمدة 5 دهائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
   بصفف الفلفل في قنينة معقمة يضاف إليه 10 أوراق سيدنا موسى، رأس ثوم مقشر،
   ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة 3 أسابيع.

#### الحضير 500 غ من البصل الصغير المخلل:

- \* تتبع نفس طريقة تحضير الفلفل والخيار وتعوض الأعشاب المنسمة بأعواد الزعيترة.
- يمكن تحضير اللفت، الفجل، الشفلور، الجزر... باتباع نفس طريقة تحضير الخيار والفلفل مع استعمال الأعشاب المنسمة التي تناسب مذاق كل نوع من أنواع الخضر.

#### لتحضير الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة):

- يغسل الزيتون الأخضر ثم يكسر بواسطة أداة ثقيلة، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
   غير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
- عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع الليمون الحامض.
- لتنسيم الزيتون الأخضر المكسر يزال له العظم ويضاف إليه الهريسة، الثوم مدقوق،
   القزير والبقدونس وقليل من زيت الزيتون.
- يقطع الزيتون الأخضر ويضاف إليه الطون الأبيض المعلب، الهريسة، البصل مفروم والبقدونس مقطع.

#### لتحضير الزيتون الأحمر:

- \* يفسل الزيتون الأحمر ثم يفلح بواسطة سكين حاد، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
- رفير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة. عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع البرتقال المر (الزنبوع أو لارونج).

#### لتحضير الزيتون الأسود:

 يغسل الزيتون الأسود ويوضع في كيس من القنب، يرش بالملح الغليظ يقفل الكيس ويوضع في سلة من قصب ثم يثقل بأداة ثقيلة (حجر) حتى يعصر الزيتون من المرجان.
 ينشر الزيتون كل ثلاثة أيام تحت أشعة الشمس ويرش بالملح ثم يعاد إلى الكيس إلى أن يفقد

يتشر الزيتون كل تلاته ايام تحت اشعه الشمس ويرش بالملع تم يعاد إلى الخيس إلى ان يفقد مرورته ويصبح طعمه حلوا . يغسل من الملح وينشر ليجف في الشمس بعد ذلك يدهن بزيت الزيتون ويعبأ في إناء من طين أو فتينة من زجاج .

 لتنسيم الزيتون الأسود الحلو: يزال له العظم ويوضع في فنينة، يضاف إليه شرمولة مكونة من القزير والبقدونس مقطعين، الثوم مدقوق، فلفل حار، كمون ويغطى الكل بزيت الزيتون.

• كما يمكن إضافة الزعتر، الثوم مدقوق، حبوب القزير يابس مدقوق وزيت الزيتون.

#### رأس الحانوت بشميشة ا:

بالنسبة لرأس الحانوت هو عبارة عن تركيبة من التوابل تختلف عناصرها ومقاديرها من شخص لآخر.

ويسزني أن أقدم لكم التوابل التي أستعملها واعتمد عليها لتحضير رأس الحانوت: بسبيسة (قشرة الكوزة)، سكينجبير عواد، السان الطير، النويورة، خرهوم عواد، قرفة عواد، قرنفل، كوزة غليظة، عود الفلفل (أو ظهر فلفل)، البضيان، قاع قلة (حبة هيل)، إبزار أبيون، إبزار أسود، حبة حلاوة النافع، زنجلان، زعفران حر، مسكة حرة، الكبابة، الورد الفيلالي.

# الفهرس

مقدمة ما المراقب المر

60	شهروات بالسقط	3
62	بولفات	4
64	الكيد مشرمل	6
66	المولات الغشون	7
68	كلين الخروش	8
69	لسان العجل مشرمان	10
70	طحان غلمي معمر يالبصل	11
72	الطحان معمر بالكفشة	12
74	مخ مشرمل يصلعنة الطهاطم	14
76	لمجبئة محشوة بالكفتة	15
78	البكبوكة	16
80	دوراة الغتم بالحامض	17
82	دوراة الغنم بالحمص	18
83		20
84	ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة	21
86	رأس الغثم بالجزر	22
88	لحم رأس البطر باللغث المر ( المحفور )	24
90	الهركمة	25
92	شهيوات باللحم	26
94	طاجين بالبسلة والسرقوق	28
96	طاجين بالبطاطس القصبية	29
97	طاجين بالبطاطس القصبية واللوز	30
98	طاجين بالبصل والزييب	32
100	طاجين بالشفلور	33
101	طاجين بالبسياس	34
102	طاجين بالجنبانة والقوق	36
104	طاجين بالخرشوف والحامض	37
105	طاجين باللفت البنفسجي	38
106	طاجين الجلبانة واللفت	39
108	طاجين بالجلبانة والبسياس	40
109	طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)	42
110	مقاجين بالباذنجان مقلي	44
112	طاجين بالباذنجان	46
113	طاجين الخضر معمرة بالكفتة	47
116	طاجين بالملوخية	48
118	طاجين بالملوخية واللقيم	50
120	طاجين بالكرتب	52
121	طاجين بالسادوي والطماطم	54
122	طاجين السلاوي بالسمن	56
124	طاجين بالجزر	58

# — الفهرس

			طاجين بانفوق
87	طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل الصغير	126	طاجين باللوبيا الخضراء ( القاصوليا )
98	الحجل بالسهن	128	طاجين بالبطاعتين والزيتون
89	طاجين الحمام مقشول	130	طاجين بالبطاطس الحقوة والزبيب
90	شهيوات المناسبات	131	طاجين بالجمعي
92	الحصام مدهون	132	طاجين بالقرع
95	الحمام معمر فالكسكس	134	طاجين بالكفتة
96	الحمام بالتمر	136	طاجين كياب بالبيش
98	طريقة لحشير الكسكس	138	طاجين بالسفرجل معسل
00	كسكس حثو	140	طاجين بالسفرجل
02	سفة يالارز	142	كاجين بالبصل الصغير
04	سفة الشعرية بالدجاج	143	طاجيين بالعثمامثع المعسلة
07	الديك الزومي ( البيبي ) مبخر بالقمح	144	المروزية 1
808	السريد برزالا القاضي	147	المروزية 2
210	كسكس بالخصر	148	طاجين بالثفاح مسل
212	كسكس بالقرع الأخشر والقول	150	الشدرة باللوز
214	الدشيشة بأوراق اللفت (افراس)	153	شهيوات بالسمك
217	الدشيشة بالشديد والكردس	154	مثاجين سمك الغيو (الميرلان) كفتة
220	الكسكس تفايية	156	طاجين السردين كفتة
223	سُلْعة معمرة باللوز والجوز ( الكركام )	159	طاجين السردين متبرمل
223	الضفية محمرة	162	طاچین بلح البحر (بوزیوٹ)
228	الشطعة ميطوق	164	سمك الصنور بالبصل والزييب
Mary Service	طاجين بالمشمش والثين يابس	166	طأجين سمك الصنورياليسياني عاجين سمك الصنورياليسياني
229	طاجين بالبرقوق	168	. على مصد المستوريا ليصياني السمك المحشي
232	الدجاج بالمشمش يايس	170	طاجين الحيارة (كلمار)
234	طريقة طئ البسطينة	173	ماجين الفرعي بالخضر طاجين الفرعي بالخضر
236	يصطيلة خلوة بالنجاج	174	- بان معارض بانعصر شهیوات باند چاچ
237	بسطيلة بالحوث	176	لدجاج محمر (1)
240	يصطيفة باللوز	178	الدجاج محمر (2)
242	بسطيلة جوهرة	180	سباع مطلي للاجاج مطلي
244	وزة القاضي	181	سجاج مشي ندجاج مشرمل
246	الخشع	182	ماجع مسرمال حامد
248	القديد	184	جاج معدر ومبطر العدد الدران
249	المصمرات	186	للجين الدجاج بالقلفل الأحمر
252			